



**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-  
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)**

**ВЫСШАЯ ШКОЛА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
КАФЕДРА БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ И  
МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН**

**Коррекция психологического состояния спортсменов-ватерполистов в  
соревновательный период**

**Магистерская диссертация на соискание степени магистра по  
направлению 44.04.01 – «Педагогическое образование»  
Направленность программы магистратуры:  
«Образование в сфере физической культуры в системе профильной  
подготовки»**

Проверка на объем заимствований:  
\_\_\_\_\_ % авторского текста

Работа рекомендована к защите  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2017  
зав. кафедрой БЖ и МБД  
\_\_\_\_\_ Тюмасева З.И.

Выполнила:  
магистр ЗФ-314-156-2-1 группы  
Нухова Айгуль Ануаровна

Научный руководитель:  
кандидат биологических наук,  
доцент  
Сарайкин Дмитрий Андреевич

**Челябинск  
2017**

## ОГЛАВЛЕНИЕ

|   |    |
|---|----|
| <b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....   | 3  |
| <b>ГЛАВА 1. ХАРАКТЕРИСТИКА ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ СПОРТСМЕНОВ-ВАТЕРПОЛИСТОВ В ХОДЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b> ..... | 7  |
| 1.1. Понятие и характеристика психологических состояний спортсменов-ватерполистов.....  | 7  |
| 1.2. Функции свойств темперамента в успешности спортивной деятельности .....  | 15 |
| 1.3. Значение темперамента спортсмена в формировании его психологического настроя в ходе соревнований .....                   | 18 |
| 1.4. Проявление индивидуально-психофизиологических особенностей в спортивной деятельности .....                               | 22 |
| <b>ВЫВОДЫ ПО ПЕРВОЙ ГЛАВЕ</b> .....   | 34 |
| <b>ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ СПОСОБОВ КОРРЕКЦИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ ВАТЕРПОЛИСТОВ</b> .....               | 35 |
| 2.1. Организация исследования.....  | 35 |
| 2.2. Методы исследования .....  | 36 |
| 2.3. Результаты исследования и их обсуждение.....   | 45 |
| <b>ВЫВОДЫ ПО ВТОРОЙ ГЛАВЕ</b> .....   | 55 |
| <b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ</b> .....   | 57 |
| <b>ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ</b> .....  | 59 |
| <b>СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ</b> .....  | 60 |
| <b>ПРИЛОЖЕНИЯ</b> .....   | 67 |

## ВВЕДЕНИЕ

Спортивная деятельность сопровождается ответной реакцией психических и физиологических функций организма спортсмена, которая отражает, во-первых, процесс его адаптации к реальному или ожидаемому воздействию тренировочной или соревновательной нагрузки, факторов окружающей среды, эмоциональных переживаний, во-вторых, характеризует процессы восстановления после этих воздействий [2; 4; 47; 59].

Субъективная сторона общего функционального состояния – это прежде всего индивидуальные особенности человека, которыми определяется регуляция адаптации и поведения. Личностный принцип регуляции состояний и деятельности объясняет механизм формирования состояний особенностями отношений человека к самому себе, социальной среде и собственной деятельности. Проявление функциональных состояний субъективного (психологического) характера носит ярко выраженные индивидуально-психологические особенности и отражает проявления психики конкретной личности, а, следовательно, и является психическим состоянием [1; 9; 10; 18].

Для выполнения любого своего замысла спортсмену-ватерполисту необходимо быть наблюдательным, бдительным и иметь непреклонную волю к победе. Без развития этих качеств ватерполиста не сможет победить в соревнованиях [19; 23; 25; 31].

**Актуальность нашего исследования** заключается в том, что соревнования являются специфическим фактором, создающим экстраординарные эмоционально-волевые состояния. Успешное выступление в соревнованиях зависит не только от высокого уровня физической, технической и тактической подготовленности спортсмена, но и от его психологической готовности. Достаточно подробно изучен вопрос влияния соревновательной деятельности на состояния спортсмена. В

нашем исследовании, представляется попытка рассмотрения взаимодействия действий спортсмена во время соревнований и его психики, а именно выявление влияния его темперамента на компоненты его психологического состояния и подбор способов коррекции этого состояния [32; 33; 34; 35; 41; 43; 46].

**Цель исследования** – диагностировать и скорректировать при необходимости компонентов психологического состояния ватерполистов в соревновательном периоде на примере водного поло, учитывая зависимость этих компонентов от свойств темперамента спортсмена.

**Объект исследования** – изменение компонентов психологического состояния спортсменов-ватерполистов в соревновательном периоде.

**Предмет исследования** – диагностика компонентов психологического состояния ватерполистов в соревновательном периоде на примере водного поло

**Задачи исследования:**

1. Теоретический анализ компонентов психологического состояния спортсменов в соревновательный период.
2. Провести исследование влияния свойств темперамента спортсменов-ватерполистов на психологические состояния спортсменов в соревновательном периоде.
3. Исследовать эффективность различных способов коррекции психологического состояния ватерполистов в соревновательном периоде.
4. Сформулировать рекомендации по управлению психическим состоянием ватерполистов тренером в соревновательный период.

**Гипотеза исследования:** если учитывать особенности проявлений свойств высшей нервной деятельности ватерполистов при его подготовке к соревнованиям, то это позволит подобрать способ коррекции его психологического состояния в соревновательном периоде, что может повысить эффективность спортивной деятельности ватерполистов.

**Научная новизна** исследования состоит в том, что при применении методик психологической коррекции достоверно изменились основные показатели психологического состояния ватерполистов в соревновательном периоде. Подобранные методики для коррекции психологического состояния спортсменов показали эффективный результат.

**Теоретическая значимость:** результаты данного исследования могут применяться тренерами, спортсменами.

**Практическая значимость** работы состоит в возможности применения апробированных в данном исследовании методик коррекции психологического состояния в соревновательный период ватерполистов.

#### **Основные положения, выносимые на защиту:**

1. На начало тренировочного процесса выделить преобладающие типы нервной системы у ватерполистов и их свойства в соревновательной деятельности.
2. При коррекции психологического состояния необходимо подобрать тренерам методы с учетом свойств темперамента самих спортсменов.

#### **Организация исследования**

**Исследования проводились** на базе: МАУДО ДЮСШ «Юность» (г. Новый Уренгой, ЯНАО).

В исследовании принимали участие спортсмены-ватерполисты общим количеством 30 человек.

#### **Основные этапы исследования**

##### **Исследование осуществлялось в три этапа:**

**На первом, поисковом этапе** исследования выявлялся тип и свойства темперамента спортсменов. Затем измерялись компоненты психологического состояния ватерполистов перед соревнованиями: психологическая готовность к риску, уровень активности, самочувствия, настроения, мотивация достижения успеха и избегания неудачи.

**На втором, констатирующем этапе** исследования проводилась коррекция психологического состояния спортсменов в зависимости от свойств высшей нервной деятельности с помощью методов: эмоционально-волевой тренировки, расслабляющая и активизирующая дыхательная гимнастика и варьирование оценки тренером действий спортсменов.

**На третьем, формирующем этапе** исследования проведено повторное обследование компонентов психологического состояния спортсменов: психологическая готовность к риску, уровень активности, самочувствия, настроения, мотивация достижения успеха и избегания неудачи, результаты интерпретированы.

### **Апробация результатов работы**

Основные результаты исследования доложены и обсуждены на:

1. X Всероссийской (очно-заочной) научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов и студентов: «Экологическая безопасность, здоровье и образование» (21 апреля 2017, г. Челябинск, ЮУрГГПУ);
2. X Всероссийской научно-практической конференции: «Развитие физической культуры и спорта в контексте самореализации человека в современных социально-экономических условиях» (23-24 ноября 2017, г. Липецк).

### **Публикации по материалам диссертации**

По теме диссертационного исследования опубликовано 3 печатных работ.

### **Объем и структура диссертации**

Работа представлена на 81<sup>ой</sup> страницах компьютерного текста, иллюстрирована 9<sup>ью</sup> таблицами и 3<sup>мя</sup> рисунками.

Диссертационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, выводов после глав, практических рекомендаций, списка использованной литературы и приложения. Библиографический список включает 64 литературных источника.

# ГЛАВА 1. ХАРАКТЕРИСТИКА ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ СПОРТСМЕНОВ-ВАТЕРПОЛИСТОВ В ХОДЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

## 1.1. Понятие и характеристика психологических состояний спортсменов-ватерполистов

Темперамент – это природные особенности поведения человека, которые являются типичными для данного индивида и проявляются в уравновешенности, тоне и динамике реакций на различные жизненные воздействия [38; 39; 41].

Под темпераментом также понимают совокупность устойчивых своеобразны для каждого индивида свойств психики, которые определяют динамику психической деятельности человека. Данные свойства проявляются одинаково в разнообразных видах деятельности не зависимо от мотивов, целей и содержания [3; 25; 26; 27].

Стоит отметить, что поведение человека зависит как от социальных условий, так и от тех особенностей, которые воздействуют на природную организацию личности. Биологическая организация индивида обуславливает как раз темперамент. Поэтому он обнаруживается четко и довольно рано у детей в общении, занятиях и игре [5; 6; 7; 19].

Темперамент влияет на ритм и темп речи, сказывается на характере протекания волевого действия, мышления и эмоций, а также окрашивает все психические проявления индивида. Необходимо помнить, что ни моральная воспитанность личности, ни социальные установки, ни увлечения, ни интересы не зависят от темперамента [9; 10; 16].

Учение о темпераменте возникло в древности. Наблюдая индивидуальные особенности поведения людей Гиппократ, а затем Гален сделали попытку объяснить и описать эти особенности. Древнегреческий врач Гиппократ (V век до н.э.) считается родоначальником учения о

темпераменте. Он считал, что тело человека содержит четыре жидкости: черную желчь, желтую желчь, слизь и кровь. Если данные жидкости смешиваются в теле человека правильно, тогда человек здоров, если неправильно – болен. Определяющим для темперамента человека является преобладание одной из жидкостей. До наших дней сохранились названия темпераментов, которые были даны по названию жидкостей. Так, меланхолический темперамент происходит от словосочетания *melan chole* (черная желчь), флегматический – от *phlegma* (слизь), сангвинический – от *sanguis* (кровь), а холерический – от *chole* (желчь) [3; 5; 6; 46; 47].

По мнению Гиппократ, в известной мере на темперамент влияют климатические условия и образ жизни человека. Например, при подвижном образе жизни в теле человека скапливается желчь, а при сидячем – флегма, отсюда и проявление соответствующих темпераментов. Стоит отметить, что Гиппократ правильно описал типы темпераментов, но не смог объяснить их с научной точки зрения [47; 49; 50].

Стоит отметить, что в дальнейшем кроме гуморальных теорий выдвигались чисто психологические, неврологические, анатомические, физические и химические теории, но ни одна из них правильно и полностью не объясняет природу темперамента [43; 47].

Отечественный ученый И.П. Павлов, который открыл свойство высшей нервной деятельности, имеет великую научную заслугу, так как показал, что врожденное сочетание всех вышеперечисленных свойств характеризует то, что называет темпераментом. В отличие от немецкого психиатра Кречмера, исследовавшего внешнее строение тела и П.Ф. Лесгафта, исследовавшего строение сосудов, Павлов взял для изучения организм, как целое и выделил в нем мозг. Павлов считал мозг таким компонентом, который:

1. Является органом связи организма с внешним миром;



2. Обеспечивает поддержание жизни в органах и тканях, функционально перестраиваясь от воздействия всех органов, которое испытает на себе и под влиянием посылаемых органами импульсов;

3. Согласовывает и объединяет деятельность многообразных частей системы организма;

4. Регулирует деятельность всех тканей и органов.

Типов темпераментов могут быть представлены иным образом, так как эмоциональность и экстра-интровертированность тесно связаны со свойствами нервной системы. Так, можно говорить о том, что меланхолик – это эмоционально неустойчивый интроверт; холерик – эмоционально неустойчивый экстраверт; флегматик – эмоционально устойчивый интроверт; сангвиник – эмоционально устойчивый экстраверт.



Рисунок 1 – Характеристика типов темперамента

Темперамент противодействует или, наоборот, благоприятствует формированию определённых черт характера человека [31]. В решающей степени характер подрастающего индивида зависит от воспитания и среды, в которой он растёт. В подтверждение этому существуют множество различных примеров: вручаются случаи, когда своим характером подростки повторяют друзей из своего круга общения, товарищей по команде. Они присваивают множество себе привычек товарищей, объясняя это таким явлением как «с кем поведешься» ...

Выделяют следующие свойства темперамента:

1. Подвижность нервных процессов. Под этим понимают быстроту возникновения нервного процесса, легкость перехода от одного процесса к другому, быстроту прекращения этого процесса.

2. Уравновешенность нервных процессов. Это означает, что в зависимости от соотношения сил тормозного и возбуждательного процессов они могут быть не уравновешенными или уравновешенными.

3. Сила нервных процессов. Это означает, что в зависимости от работоспособности корковых клеток процессы могут быть слабыми или сильными.

Данные свойства могут комбинироваться в различных сочетаниях, от которых зависит характеризующая отдельного человека «окраска» нервной деятельности [17; 18; 20; 21].

Под личностью подразумевается сознательный индивид, деятель общественного развития, который выполняет определенную общественную роль и занимает определенное положение в обществе. Ролью является функция личности, которую она исполняет в социуме. Например, воспитание детей – это роль матери и отца; организация процесса обучения учащихся и управление коллективом учителей – это роль учителя школы [44].

Система отношений личности в обществе – это ее позиция. Существенными считаются следующие отношения личности:

- отношение к собственным трудовым, общественным обязанностям;
- к себе;
- к людям и обществу в целом;
- к материальным условиям жизни и т.д.

Социальные установки личности, ее нравственный облик характеризуются данными отношениями [63, 64].

Следует сказать, что личность является сознательным индивидом. Если не анализировать психологию личности, то невозможно будет понять общественной роли индивида. Психология личности включает в себя: особенности телесной организации, типов нервной деятельности; характер и способности; мотивы деятельности [17; 42].

Личность состоит из нескольких компонентов.

Первый компонент структуры характеризует избирательное отношение индивида к окружающей его действительности, или направленность личности. Направленность имеет различные свойства, систему взаимодействующих между собой интересов и потребностей, практических и идейных установок. При этом какой-то один компонент направленности имеет ведущее значение и доминирует, в то время, как другие являются опорными для него. Вся психическая деятельность личности определяется именно доминирующей направленности. К примеру, если доминирует познавательная потребность, то возникает соответствующий эмоциональный и болевой настрой активизирующий интеллектуальную деятельность. При этом на задний план уходят повседневные заботы, несколько притормаживаются естественные потребности. Личность придает своему увлечению особую личную и общественную значимость, начинает обосновывать его целесообразность [5; 6; 9; 12; 14; 53].

Второй компонент является определяющим для возможности личности и включает обеспечивающую успех деятельности системы способности, которые взаимосвязаны и взаимодействуют друг с другом.

Стоит отметить, что, как и компоненты, направленности одни из способностей являются доминирующими, а другие – подчиняются им. Ведущая, основная способность усиливается с помощью подчиненной. Очевидно, что структура направленности оказывает влияние на характер соотношения способности. В свою очередь различие способности оказывает влияние на свойство избирательности отношения личности к окружающей действительности [6; 47; 63].

Третьим компонентом в структуре личности является стиль поведения человека в социальной среде, т.е. его характер. Характер представляет собой сложное синтетическое образование, единство формы духовной жизни индивида и ее содержание. Несмотря на то, что характер представляет сложную систему типологических особенностей личности проявляющихся в темпераменте, ее эмоциональных и интеллектуальных качеств, воли и направленности, а также свойств личности, он не выражает личность в целом [3; 20; 30].

В системе характера выделяют ведущие свойства, которым в первую очередь относятся моральные (скромность, ответственность по отношению к общественным обязанностям, чѐрствость или чуткость в отношениях к людям); во вторую очередь волевые качества (самообладание, мужество, настойчивость, решительность) обеспечивающее способ решения практических задач и определенный стиль поведения индивида. Именно поэтому можно говорить о том, что действительно основа характера составляют морально-волевые качества [38; 41; 61].

Четвертый компонент – это система управления. Она надстраивается над всеми остальными и обозначается понятием «я». Новообразования самосознания личности осуществляет саморегуляцию:

- планирование и предвосхищение деятельности и жизни;
- коррекцию и самоконтроль поступков и действий;
- ослабление или усиление деятельности.

Если исключить из структуры личности психические состояния и процессы, то она будет не полной [12; 50; 58; 61].

### **Психические состояния, свойства и процессы в структуре личности**

Психические процессы заключаются в динамическом отражении действительности, которое происходит в различных формах, принимаемых психическими явлениями. Следует отметить, что основной функцией психических процессов является обеспечение связей личности и действительности. Свойства личности формируются именно через психические процессы. В свою очередь данные образовавшиеся свойства влияют на течение процессов. Например, в процессе ощущений происходит формирование конкретных сенсорных свойств, а также целостной сенсорной организации личности, в дальнейшем определяющей качественно-количественную характеристику ощущений. Процесс решения теоретических вопросов и практических задач формирует волевую организацию личности, которая определяет и то как именно принимаются решения, и то, каким образом происходит их реализация в жизни [13; 17; 24; 63].

Та направленность личности, которая образовалась в данном процессе ведет к избирательности эмоциональных реакций, связанных с восприятием. Именно поэтому человек, в зависимости от установок, интересов и потребностей, в действительности видит то, что хочет видеть. Несмотря на то, что отражение является объективным процессом, оно осложнено также субъективными свойствами индивида. Психические свойства и их определенная система, регулирующая протекание психических процессов, образуется именно на их основе [10; 19; 64].

Устойчивое образования, которые обеспечивают определенный качественно-количественный уровень поведений и психической деятельности, являющийся типичный для индивидов, называется психическими свойствами личности [11; 14; 15].

От состояния психической активности индивида зависит как характер протекания психических процессов, так и проявления свойств. Психическое состояние – это относительно устойчивый уровень психической деятельности, определившийся в данное время и проявляющийся в пониженной или повышенной активности личности. Данное состояние является эффектом психической деятельности и фоном для ее протекания. В действительности отражение какого-либо события является сложным явлением, которое включает в себя множество разнообразных процессов:

- эмоции;
- мышление;
- воспроизведение;
- восприятие;
- ощущение и т.д.

Активность личности настраивают на определенный лад «силы», вовлеченные в деятельность [3; 4; 5; 7; 9; 57].

В настройке тонуса психической активности решающее значение имеет содержание отражаемого, а не его объем. Соответствующие эмоции повышающие или понижающие уровень общей активности индивида в зависимости от характера этих эмоций, вызваны чаще всего осознанием личной и общественной значимости замысла или воздействия. Некоторое время установленный уровень психической деятельности продолжает по инерции сохраняться. Следует отметить, что протекание всей последующей психической активности соответствует возникшему состоянию [6; 9; 10; 11].

Характер и динамика состояния зависит от свойств личности, но при этом само состояние детерминировано внутренними или внешними условиями. Например, если у человека присутствует состояние подвижного типа нервной деятельности, то оно оказывается менее устойчивым по сравнению с состоянием инертного типа. Доказанным

фактом является то, что критическое замечание, которое сделано в адрес одних людей приводит к возникновению депрессивного состояния, понижению тонуса активности, а такое же замечание в адрес других – мобилизует их силу. От таких свойств характера как эмоциональная реактивность, волевые качества, уверенность в себе, самолюбие, тщеславие и т.д. зависит чувствительность оценки окружающими и отношение к ней [28; 30].

Из всего вышесказанного можно сделать вывод, что структура психической жизни личности является динамичной, многогранной и сложной. Все компоненты психической жизни индивида взаимообусловлены и взаимосвязаны. В ее структуре происходят изменения одновременно с процессом развития личности. Однако стоит отметить, что структура каждой личности является относительно устойчивой и содержит системы свойств, являющиеся типическими для индивида, которые характеризуют его как человека, от которого можно ожидать вполне определенные действия и поступки в тех или иных жизненных ситуациях. Каждый человек представляет собой единство устойчивого и изменчивого. Именно такая организация позволяет человеку вести адекватный окружающим условиям образа жизни, проявлять гибкость и быть самим собой [16; 31; 32; 38; 41].

## **1.2. Функции свойств темперамента в успешности спортивной деятельности**

Современный спорт предъявляет очень высокие и весьма разнообразные требования к психическим качествам спортсменов. В любом виде спорта специфические особенности деятельности определяют следующие факторы:

1) регулярные психические напряжения очень высокой степени, которые обусловлены экстремальными условиями, прохождения спортивных соревнований;

2) достаточная вариативность, высокая стабильность, устойчивость против неблагоприятных воздействий, характернее для двигательных навыков;

3) необычные для повседневной деятельности и жизни систематические интенсивные и максимальные физические усилия;

4) достаточная устойчивость и высокая возбудимость эмоционально волевых процессов, которые направлены как на сдерживание действий, так и на их вызов;

5) общие и специальные интеллектуальные способности, такие как: большая скорость восприятия и переработки информации, высокая концентрация внимания, гибкости и быстрота тактического мышления и т.п.

б) установка на достижение высоких и рекордных (наивысших) спортивных результатов [6; 9; 18; 19].

Под психическими способностями к спортивной деятельности понимают совокупность психических качеств личности, соответствующую требованиям как всей спортивной деятельности в целом, так и данной спортивной специальности в частности, и тем самым способствующий достижению успешных результатов в спорте.

Динамические особенности спортивной деятельности включают в себя и такие, которые судя по всему зависят от темперамента и свойств нервной системы. Это, например:

- способность адекватно переносить физические нагрузки и своевременно восстанавливать работоспособность;
- пластичность деятельности, т.е. ее ригидность и активность;
- способность сопротивляться сбивающим факторам, как внутренним, так и внешним;



- скорость и легкость возникновения эмоционально-волевых и интеллектуальных процессов их устойчивость и динамика и т.д.

Большие нервные физические затраты характерны для спортсменов высокого класса, которые ежегодно принимают участие во множестве соревнований различного класса. Из этого следует, что предположения многих ученых о том, что подобная деятельность может быть доступна только спортсменам, которые имеют соответствующие особенности темперамента, с ярко выраженной подвижностью, силой и уравновешенности нервных процессов, верны. Многие специалисты в области спорта (врачи, физиологи, психологи, педагоги) считают, что необходимым условием для достижения больших успехов в спорте являются такие психологические свойства и темперамент, которые прежде всего обусловлены подвижностью, уравновешенностью и силой нервных процессов, а также, что основная масса спортсменов имеет именно сильный тип нервной системы, включая его разновидности [22; 25; 31].

Некоторые экспериментальные работы своими результатами частично подтверждают эти предположения. Группа ученых с помощью метода тестов по определению свойств типа нервной системы получила данные, которые показали, что всем спортсменам присуще черты сильного типа нервной системы в различных вариациях. При продолжении исследования данной проблемы был сделан вывод, что спортивный успех обусловлен типологическими особенностями нервной системы [25; 31; 38].

По данным других исследований был сделан вывод, что спортсмены, у которых выражена слабость возбуждательных процессов в особо ответственных соревнованиях показывают ухудшение результатов. В данном исследовании изучалось влияние связи индивидуальных различий спортсменов высокого класса по свойствам типов нервной системы и их деятельность во время соревнований. Лица со слабой нервной системой среди наиболее выдающихся спортсменов мирового класса по результатам

данных исследований не оказалось. Все спортсмены относились к разнообразным вариациям сильного типа [19; 20; 21; 25].

Еще в одном исследовании авторы изучили влияние физиологических особенностей нервной системы спортсменов на их психологические свойства. Авторы данного исследования также, как и другие ученые указывают, что лица со слабой нервной системой преуспевают в спортивные занятия меньше, чем те, кто принадлежит сильным типам нервной системы.

### **1.3. Значение темперамента спортсмена в формировании его психологического настроения в ходе соревнований**

Для того чтобы заниматься с полноценными спортсменами необходимо в обязательном порядке знать особенность типов темперамента и учитывать их. Необходимыми знаниями также являются знания о том на сколько темперамент препятствует достижению успеха и в какой мере благоприятствует ему на различных уровнях спортивной деятельности [19; 50; 59].

Одинаково приспособительный эффект у людей с разными типами темперамента обеспечивается определёнными функциональными зависимостями, которые существуют между отдельными свойствами темперамента. Данный приспособительный эффект может быть выражен во взаимном уравновешении, антагонизмах, взаимной компенсации, синергии. Сотрудничество ряда свойств темперамента и их однонаправленное влияние на деятельность человека с помощью усиления друг друга является проявление синергетических взаимоотношений. Например, эмоциональность и импульсивность является причиной быстрого переключения отношения взаимной компенсации и проявляется в том, что ослабление одного свойства у человека компенсируется усилением другого. Усиление одного свойства, которое уравновешивается

ослаблением другого является проявлением взаимного уравнивания [7; 10; 18; 20].

Можно сделать вывод, что каждый тип высшей нервной деятельности и взаимоотношение его свойств имеют качества, существенным образом влияющие на спортивно-соревновательную деятельность.

Различные общественно-значимые свойства могут быть развиты у представителей любого типа темперамента. Например, сангвиник, которому все давалось легко, потому что он не вникал в суть дела серьезно, оказывается в жизни «верхоедом». Отрицательной стороной холерика может являться то, что при плохом воспитании человек с таким темпераментом становится не выдержанным. Меланхолик может стать добросовестным душевным человеком, если его воспитывают в духе правильного отношения к товарищам, к себе, к труду [6; 50].

Отдельные качества личности можно развить у человека с любым типом ВНД. Спортсмен вырабатывает собственный стиль решения задач в процессе учебно-тренировочных занятий. В данном случае определенную роль здесь играет особенности его темперамента, данный процесс проходит под руководством тренера, а не стихийно [21; 25].

На деятельности спортсменов в обязательном порядке сказываются особенности типов ВНД, т.е. выполняемой работе придается своеобразие за счет того или иного темперамента.

Существуют общепринятая градация свойств темперамента, которые предопределяют выбор тех или иных технико-тактических действий. Например, сангвиник отдает предпочтение заданиям, которые требуют смелости, отличаются большей активностью и подвижностью. Спортсмены с данным типом темперамента недостаточно сосредоточены и усидчивы особенно в однообразии тренировочной деятельности, но при этом легко переходят от выполнения одного упражнения к другому. Изучая новые двигательные действия, сангвиники моментально схватывают основы

движения, легко выполняют его с первой попытки, но чаще всего с ошибками; также сангвиники не любят длительные кропотливые работы, которая сопровождается совершенствованием техники. Спортсмены этого типа уверены в себе и достаточно работоспособны. Как правило их спортивные результаты бывают выше в соревнованиях, а не на тренировках, и достаточно стабильны. Такие спортсмены перед стартом находятся в состоянии боевой готовности [8; 14].

Спортсмен-холерик с увлечением и охотно начинает заниматься, но его энтузиазм быстро пропадает. Он предпочитает темповые и интенсивные высокоэмоциональные движения. Такие спортсмены способны многократно повторять опасное и трудное упражнение, вызвавшее интерес, но неохотно выполняют длительную тренировочную работу на выносливость и силу. Они склонны к «предстартовой лихорадке», часто не позволяющей в соревнованиях полностью реализовать свои возможности. Их соревновательные результаты носят достаточно нестабильный характер [9; 17].

Флегматик в спорте проявляется прежде всего в трудности переключения между разными видами деятельности, в замедленных реакциях, в недостаточно быстрой выработке и переделке двигательных навыков. Сформированные привычки и навыки этих спортсменов устойчивы к внешним раздражителям и отличаются большой прочностью. Спортсмены данного типа ВНД предпочитают однообразные, спокойные, не быстрые упражнения, склонны к кропотливой работе по развитию какого-либо физического качества, тщательной и длительной отработке техники отдельных упражнений. Чаще всего флегматики перед стартом находятся в боевой готовности, они как правило, очень устойчивы и не отличаются высокой общительности [6; 50].

В спортивной деятельности меланхолики отличает высокое развитие мышечно-двигательное чувство, чрезмерно высокая ответственность, тонкое тактическое чувство, но, при всем этом, малая устойчивость к

внешним раздражительностью и недостаточная работоспособность. Спортсмены данного типа испытывают неуверенность в своих силах, являются высоко тревожными. Они отдают предпочтение индивидуальным видам спорта, которые не связаны с командной борьбой и единоборством. Присущее им высокая тревожность способствует возникновению состояния стартовой апатии, затрудняющего достижения высоких результатов, поэтому их спортивные результаты не стабильны [54].

Обязательно составляющей индивидуального подхода является знание особенностей темперамента. Характеристика спортсмена не дает полного представления о его возможностях и облике и теряет свою рельефность, без оценки типов ВНД. Часто, определить методы работы со спортсменом и правильно понять воспитанника помогают такие простые сведения о спортсмене, как «медлителен, вял» или «энергичен, подвижен» [24; 25; 26; 30].

Спортсмены по-разному воспринимают тренировочный материал в зависимости от динамических особенностей своей психики. От темперамента в значительной степени зависит малая продуктивность, медлительность и инертность у одних спортсменов и готовность, сообразительность, впечатлительность – у других [30].

Принцип интегральной оценки имеющихся у человека типологических особенностей проявления свойств нервной системы был сформулирован И. П. Павловым в его учении о типах высшей нервной деятельности. Им была сделана попытка связать типы темперамента, предложенные еще Гиппократом, с определенным сочетанием типологических особенностей. Так, И. П. Павлов считал, что сангвиник – это человек с сильной, уравновешенной и подвижной нервной системой, флегматик – с сильной, уравновешенной, но инертной нервной системой, холерик – с сильной, но неуравновешенной (в сторону преобладания возбуждения) нервной системой, а меланхолик – человек со слабой нервной системой [9; 19; 23].

Иными словами, у нас сегодня нет точного представления о том, что такое темперамент и какие его типы имеются.

Слово «темперамент» в переводе с латинского означает «надлежащее соотношение частей»; ему синонимично греческое слово «красис», которое ввел Гиппократ. Именно это «надлежащее соотношение частей» нам до сих пор и не ясно, хотя против основной идеи выделения темперамента как интегральной характеристики врожденных особенностей человека трудно возражать. Пока же говорят (В. С. Мерлин, В. Д. Небылицын и другие психологи) об отдельных свойствах темперамента (рис. 1), то есть таких природных психических свойствах, которые определяют динамическую сторону психической деятельности: быстроту возникновения и устойчивость психических процессов, их интенсивность, направленность психической деятельности и т. д.

#### **1.4. Проявление индивидуально-психофизиологических особенностей в спортивной деятельности**

Во многих видах спорта чрезвычайно важным для успешной спортивной борьбы является умение быстро реагировать на действия соперника. Существует ряд исследований, которые анализируют психомоторные качества спортсменов, как комплекс простых и сложных сенсомоторных реакций. Совершенствование двигательного компонента данных реакций является основной целью практических рекомендаций, предлагаемых в этих исследованиях [31; 38; 40]. При этом в исследованиях не уделяется внимание «центральной задержки», т.е. сенсорному компоненту, который представляет из себя время, необходимое для обработки сигнала и принятия решения о целесообразности той или иной ответной реакции. Возможности профессионального роста у высококвалифицированных спортсменов заметны ограничивает то, что повышение скорости сенсомоторной реакции только за счет изменения

динамических характеристик ее двигательного компонента возможно лишь до определенного предела. Именно в особенностях сенсорного компонента реакций существует перспектива поиска резервов для повышения скоростных качеств спортсменов-ватерполистов. Специфика данного компонента носит индивидуально-типологический характер, данные различия скорее всего связано с разным типом функциональной психофизиологической асимметрии [32; 33; 34; 37].

К развитию способностей и качеств, которые определяют успешность спортивной деятельности предъявляются повышенные требования в связи с ростом уровня достижений в современном спорте. Стоит отметить, что в данной случае значимость различных качеств в определенном виде спорта не одинакова. Специфические качества, уровень развития которых влияет на успешность основного соревновательного упражнения, имеют в каждом виде спорта первостепенное значение. При этом специалисты отводят ведущую роль психофизиологическим показателям, которые формируют тактические способности спортсменов и определяют эффективность спортивной борьбы в изменяющихся ситуациях матча [51]:

- свойства внимания;
- оперативному мышлению;
- сенсомоторным реагированиям [48].

В водном поло существуют все возможности для успешного проявления самых различных физических и психических качеств. Формирование индивидуальной манеры действий в отдельном матче определяется оригинальным сочетанием психофизических свойств, которое присуще каждому спортсмену [49].

Необходимость применения определенных действий, в ситуациях, которые требуют проявления вариантов готовности к реализации намерений, разновидностей двигательного реагирования, обуславливает рост технико-тактического мастерства. Вместе с этим широкий комплекс

индивидуально-типологических свойств организма спортсмена обуславливает успешность проведения соревновательных матчей. С высокими показателями двигательных качеств ватерполистов непосредственно связано результативное выполнение большинства тактических действий. Именно поэтому для качественного проведения диагностики спортивных возможностей ватерполиста необходимо учитывать индивидуальные психофизиологические особенности психомоторики, а не только знать уровень физической подготовленности ватерполиста и иметь исчерпывающую информацию о всех составляющих операций соревновательной деятельности [45].

Некоторые авторы разработали архитектуру функциональной системы, с которой согласуется психомоторика человека, являющаяся в свою очередь сложной функциональной системой. Она состоит из когнитивно-мыслительной, моторной и сенсорной подсистем управления сложной двигательной деятельностью [1; 33; 36].

В.Ф. Озеров считал, что структура психомоторных реакций должна включать ряд когнитивно-мыслительных, моторных и сенсорных способностей, а именно [41; 43]:

- 1) психомоторная надежность и работоспособность;
- 2) уровень максимальных моторных проявлений и волевого усилия;
- 3) высокая оперативность самооценки своих умственных действий и реактивность;
- 4) отчетливое запоминание и воспроизведение движений по основным параметрам управления;
- 5) тонкая дифференцировочная чувствительность и корректировка движений по основным параметрам управления (ритм, темп, усилие, пространство, время);
- 6) эффективная саморегуляция и самоконтроль двигательной деятельности.

Современная литература описывает различные классификации



факторов психомоторики и психомоторных способностей. Стоит отметить, что скорость реакции при этом рассматривается в этом комплексе во всех источниках. Важнейшим компонентом для успешной реализации тактико-технических действий спортсменов является скорость реагирования. От спортсмена требуется хорошо развитая зрительно-моторная координация, кинестетическое чувство, так как существует необходимость мгновенного взрыва усилий, отделения автоматизма навыков от вербального компонента и от необходимости думать в условиях резко ограниченного времени. Следует помнить, что существует необходимость различать время простой и сложной моторной реакции. Время центральной задержки, которое является существенным компонентом сложной реакции не коррелирует со скоростью простой реакции несмотря на то, что простая реакция является элементом сложной [21; 23; 25; 26].

Учет точностных и временных характеристик особенно важен при изучении психомоторных действий. Возбудимость, которое является одним из свойств нервной клетки играет важную роль в процессе образования временных связей и поэтому исследователи используют время двигательной реакции как объективный показатель уровня центральной регуляции и возбудимости мозговых структур. Для оценки особенностей непроизвольной и произвольной регуляции деятельности в экстремальных условиях, и выявления индивидуально-типологических характеристик личности используется анализ времени реакции (ВР). Данный метод занимает особое место в изучении многих видов профессиональной деятельности, в том числе в спорте, где важнейшим компонентом успешной реализации тактико-технических действий является скорость реагирования. В целом выявлено, что у лиц, которые не занимаются спортом скоростные характеристики ниже, чем у спортсменов любой специализации [17; 18; 19].

Способность совершать движения с более высоким темпом присуща

лицам с более высокой лабильностью нервных процессов. Изучая психометрические характеристики, такие как ВСЗР, ВПЗР, теппинг-тест, у ватерполистов было выявлено, что лица с лучшей спортивной подготовленностью имели более высокие результаты в данных испытаниях. В качестве одного из показателей индивидуально-типологических особенностей человека в условиях спортивной деятельности используется время реакции. У спортсменов с преобладанием тормозного процесса время простой зрительной реакции (ВПЗР) было значительно выше, чем у спортсменов с преобладанием возбуждательных процессов.

Время реакции в физиологии спорта является индикатором физиологических состояний, которые характеризуют определенный уровень качества разминки или достижений (например, уровня тренированности спортсменов) [31; 49; 50].

Быстрота сенсомоторного реагирования у представителей различных профессий и спортивных специализаций, и амплуа исследована в сравнительно небольшом количестве работ, а в них, в основном, рассматривается только скорость простой сенсомоторной реакции [41].

Одной из наиболее сложных и актуальных проблем в современной науке о мозге является проблема функциональной межполушарной асимметрии. По мнению многих специалистов характер межполушарной асимметрии – это фактор, который обуславливает специфику прохождения высших психических процессов, в том числе двигательных функций [5].

Правое полушарие воспринимает вербальную информацию как слово целиком, т.е. через «гештальт». В левом же полушарии анализ вербальной информации наоборот, выполняется по физиологическому принципу, т.е. через звуковой анализ и синтез. Таким образом, верно утверждение о том, что в речевой активности и в функции регуляции восприятия речи участвуют оба полушария мозга, но данные функции у правого и левого полушария специализированы. Как в контексте теории и методики

физического воспитания и спорта, так и в контексте спортивной психологии и физиологии изучение типов функциональной асимметрии, являющейся фактором, который обуславливает различные аспекты спортивной деятельности, перспективно. Это связано с тем, что изучение данного вопроса имеет большое значение для индивидуализации процесса подготовки спортсменов, а также для выявления тех предпосылок, которые определяют физическое и психическое состояние спортсменов, особенности их двигательного развития [58; 59; 60].

Стоит обратить внимание, что правостороннее доминирование зрительных, слухоречевых и мануальных функций является благоприятным показателем для успешного проведения зрительно-пространственной деятельности. Способность ориентироваться в собственном теле, которое необходимо тем, кто занимается водным поло, относится к пространственным функциям [30; 61].

В целом исследования в этом направлении показывают, что определённому типу индивидуального профиля асимметрии соответствует успешность занятия в конкретном виде спорта. Это может быть связано с естественным отбором индивидуумов, которые надежней адаптируются к высоким психологическим и физическим нагрузкам, легче переносят стрессовые условия соревнований, успешней осваивают необходимые спортивные навыки [55; 56; 57].

Существует и другое направление исследований, которое изучает существует ли связь между особенностями психомоторными и физических качеств спортсменов и функциональной асимметрии. Существуют единичные данные, которые подтверждают, что на отдельные характеристики двигательных функций может влиять профиль латеральной организации мозга. Делается вывод о том, что важным фактором, который необходимо учитывать для овладения спортивными навыками и дифференцированного обучения движениям, является индивидуальный профиль асимметрии [54; 61; 62].

Некоторые авторы показали зависимость выполнения бимануальных конкурирующих движений от типа профиля асимметрии (по предпочтению руки, глаза и уха) и характера мануального профиля по отдельным тестам, отметив наибольшую успешность при смешанном типе асимметрии. Худшие результаты отмечены у «чистых правшей», особенно для левой руки. Вариант доминирования правого полушария по зрению является оптимальным для бимануальных действий с пространственной афферентацией. Проведенное исследование можно рассматривать как одну из первых целенаправленных попыток изучения проблемы взаимодействия полушарий в моторной сфере с учетом индивидуального профиля асимметрии. Профиль межполушарной асимметрии и степень моторной асимметрии (в теппинг-тесте) влияют на латентное время двигательной реакции на звуковые и световые стимулы. Оно укорачивается параллельно увеличению асимметрии в теппинг-тесте, особенно у исследуемых с односторонним доминированием правой руки и правого глаза по сравнению с парциальным (правой руки и левого глаза). Указанная зависимость лежит в основе выбора стратегии индивида при зрительной обработке информации, влияет на качество его деятельности [13; 14; 16; 17].

При унилатеральных движениях в оптимальном режиме реагирования ведущая рука запаздывает. При усложнении заданий, например, бимануальных действиях, регуляция левой руки менее оптимальна, чем правой. Неоднозначность зависимости различных параметров моторики от латерального фенотипа позволяет сделать вывод о необходимости дальнейшего накопления сведений для создания комплексных «двигательных портретов» представителей различных типов профиля асимметрии с учетом фактора латерализации в различных видах спорта в зависимости от спортивного стажа и квалификации [11; 12].

Ещё одно направление изучает возможность построения тренировочного процесса с учетом индивидуально-типологических

особенностей функциональной межполушарной асимметрии, резонно считая, этот фактор значимым для успешности спортивной деятельности. При этом можно отметить два подхода, которые реализовывают авторы в своих исследованиях. Часть исследователей стоит на позициях необходимости сглаживания функциональной асимметрии, другие считают, что сглаживание недопустимо. Существенным является признание динамического характера функционального межполушарного взаимодействия. Биологическое значение функциональной асимметрии выражается в её регулирующей (организующей) роли. Функциональная асимметрия отражает состояние субординационной готовности, обеспечивающей координационную преднастройку латерализованных моторных действий. Это позволяет автору считать моторную асимметрию изменением приспособительного характера, создающей организму преимущества в альтернативных условиях реагирования, повышая его дееспособность в пространственно-временных условиях существования. Распределение функций между полушариями, не являясь абсолютным, формирует подвижный, гибкий профиль межполушарной асимметрии мозга, определяющий диапазон адаптивных функций межполушарных отношений и динамику основных нервных, гуморальных и иммунных процессов, от которых зависит эффективность адаптации к спортивной деятельности. В этом аспекте наиболее перспективны исследования соревновательной деятельности и индивидуальной подготовки спортсменов на разных этапах становления [47; 48; 49; 50].

Попытки регулирования врожденных асимметрий могут привести к задержке роста спортивного результата вследствие отрицательного переноса двигательного навыка и нерационального использования лимита времени. Вероятность переориентации выраженных правшей и левшей на другую латеральную доминанту невелика по сравнению с амбидекстрами. Это важно в плане выбора стратегии планирования и организации тренировочного процесса в различных видах спорта. Изменение

функциональной асимметрии на противоположную в условиях срочной адаптации приводит к её увеличению в процессе длительной адаптации и, наоборот, усиление исходной асимметрии в условиях срочной адаптации – к симметрии физического развития при длительной адаптации [11, 15, 29, 34, 38, 39].

Ожидаемое положительное действие оказывают тренировки, направленные не на изменение латеральных предпочтений, а на оптимизацию их.

В основе выбора рациональной структуры движения лежат критерии надежности и энергетической экономизации. Надежность двигательных действий определяется морфогенетическими особенностями организма, обеспечивающими их устойчивость, и зависит от наличия необходимого уровня асимметрии при выполнении движения. Асимметрия движений позволяет снизить их неопределенность и увеличить устойчивость вследствие возможности выбора оптимального варианта структуры движения. Организм в ходе эволюции сформировал механизмы нервной системы, обеспечивающие выбор. К ним можно отнести фундаментальные закономерности деятельности мозга человека – межполушарную асимметрию и межполушарное взаимодействие, которые в значительной степени детерминированы генетическими механизмами и в то же время находятся под влиянием социального и профессионального, в том числе спортивного, тренинга. Функциональные асимметрии и латеральные феномены – объективная реальность. Однако имеется много нерешённых вопросов, касающихся факторов, определяющих и сопровождающих доминантность. Общепринято, что асимметрию функций полушарий объективно отражают периферические сенсомоторные асимметрии [52].

Спортивное мастерство – это, прежде всего, искусство движения. Поэтому прикладная и важнейшая теоретическая проблема спортивной физиологии заключается в раскрытии закономерностей индивидуального развития нервно-мышечного аппарата и функциональной двигательной системы организма. В.И. Лях указывает, что проблема «индивидуальных

моторных профилей», поставленная Н.А. Бернштейном, основывается на анатомо-физиологических особенностях организма, от которых зависят развитие и проявление двигательных способностей. Научно обоснованно определить адекватные педагогические воздействия на индивидуальность и личность занимающихся в процессе учебно-тренировочных занятий позволит комплексный типологический подход. Для типологизации способностей в спорте принято использовать: соматотип и нейродинамические характеристики свойств нервной системы. Профиль латеральной организации мозга, или индивидуальный профиль асимметрии, рассматривается как фактор, обеспечивающий индивидуальную специфику двигательных функций. Он представляет распределение доминирования активности мозга в организации моторных и сенсорных функций. Таким образом, изучение типа профиля асимметрии как фактора, обуславливающего различные аспекты спортивной деятельности, перспективно в контексте спортивной психофизиологии и имеет большое значение для выявления предпосылок, определяющих особенности двигательного развития, психическое и физическое состояние спортсменов.

Подводя итоги современного состояния проблемы «функциональная межполушарная асимметрия и спорт», Е.М. Бердичевская формулирует следующие выводы [5]:

- проблема функциональных симметрий-асимметрий разнообразных проявлений жизнедеятельности человека, являясь одной из фундаментальных в биологии, физиологии, медицине, психологии, привлекает все большее внимание физиологов спорта и специалистов по теории и методике физического воспитания;
- в эпицентре исследований асимметрии в спорте должен находиться феномен межполушарной асимметрии и межполушарного взаимодействия, понимание механизмов которого позволит сделать существенный шаг в раскрытии принципов парной деятельности отделов

центральной нервной системы в организации различных составляющих успешности спортивной работы;

- в последние годы происходит пересмотр ранее существовавших тенденций использовать в качестве периферических критериев асимметрии мозга отдельные признаки право- и леводоминирования. Основные усилия должны быть направлены на изучение роли функционального профиля латеральной организации мозга в целом и индивидуального сенсомоторного профиля как его отражения. Становится общепризнанным, что профиль асимметрии – понятие динамичное, но систематические наблюдения за его формированием на отдельных этапах спортивного совершенствования единичны [49; 50];

- одним из важнейших факторов успешности спортивной деятельности является совершенствование спортивной техники. Изучению деталей двигательного онтогенеза вообще и при занятиях спортом, в частности, посвящено множество работ междисциплинарного характера, однако среди них весьма ограничены исследования, специально направленные на поиск взаимосвязей профиля межполушарной асимметрии и специфики характеристик двигательной деятельности. Данные авторов, которые либо учитывают право- или леворукость, либо не учитывают вовсе, противоречивы, так как среди обследуемых, несомненно, находятся лица с широким спектром вариантов межполушарной асимметрии [43; 47];

Проблема центральной организации моторики человека в зависимости от индивидуального профиля межполушарной асимметрии практически не изучены. Сведения о влиянии право- или леворукости на характер участия отдельных зон коры головного мозга в организации спортивных поз и локомоций в зависимости от модальности, величины усилия, латерализации активной конечности, стадии становления спортивной техники не раскрывают всей многогранной роли механизмов латеральной организации мозга, особенно в возрастном ракурсе, с учетом



вида спорта, спортивного стажа и квалификации. В этом плане наиболее информативными параметрами могут служить электроэнцефалографические и миографические корреляты спортивных движений [5; 8].

## ВЫВОДЫ ПО ПЕРВОЙ ГЛАВЕ

1. Соревнования являются специфическим фактором, создающим экстраординарные эмоционально-волевые состояния. Показателями психологического состояния в соревновательный период являются: тип предстартового состояния (лихорадка, апатия, самоуспокоенность), уровень готовности к риску, уровень эмоциональных характеристик (самочувствие, активность, настроение), состояние мотивация достижения успеха и избегания неудачи.

2. Достижение успеха спортивной деятельности возможно лишь при правильном учете индивидуальных особенностей личности спортсмена

3. Тип темперамента придает своеобразие выполняемой работы. Учет преобладающего типа темперамента при подготовке к соревнованиям необходим для повышения эффективности спортивной деятельности.

4. К важнейшим свойствам темперамента, подлежащим учету при подготовке спортсменов к соревновательной деятельности, в частности, являются: сенситивность, реактивность, пластичность, тревожность, импульсивность, эмоциональная возбудимость.

## **ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ СПОСОБОВ КОРРЕКЦИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ ВАТЕРПОЛИСТОВ**

### **2.1. Организация исследования**

**Исследования проводились** на базе: МАУДО ДЮСШ «Юность» (г. Новый Уренгой, ЯНАО).

В исследовании принимали участие спортсмены-ватерполисты общим количеством 30 человек.

#### **Основные этапы исследования**

##### **Исследование осуществлялось в три этапа:**

**На первом, поисковом этапе** исследования выявлялся тип и свойства темперамента спортсменов. Затем измерялись компоненты психологического состояния ватерполистов перед соревнованиями: психологическая готовность к риску, уровень активности, самочувствия, настроения, мотивация достижения успеха и избегания неудачи.

**На втором, констатирующем этапе** исследования проводилась коррекция психологического состояния спортсменов в зависимости от свойств высшей нервной деятельности с помощью методов: эмоционально-волевой тренировки (методика И. Шульца), расслабляющая и активизирующая дыхательная гимнастика (методика А.Т. Стрельниковой) и варьирование оценки тренером действий спортсменов.

**На третьем, формирующем этапе** исследования проведено повторное обследование компонентов психологического состояния спортсменов: психологическая готовность к риску, уровень активности, самочувствия, настроения, мотивация достижения успеха и избегания неудачи, результаты интерпретированы.

## 2.2. Методы исследования

Работа ведется по каждому компоненту психологического состояния спортсмена в соревновательный период. Диагностика психологического состояния проводится:

- 1) в начале этапа подготовки;
- 2) после втягивающего микроцикла;
- 3) после ударного микроцикла;
- 4) после восстановительного микроцикла.

В процессе решения поставленных цели и задач нами использовались следующие методы исследования.

**Определение преобладающего типа темперамента спортсменов**  
(см. приложение 1)

Лица с четко выраженными свойствами, относящимися только к одному типу темперамента, встречаются сравнительно редко. Гораздо чаще людям присущи смешанные типы темперамента, характеризующиеся наличием свойств разных типов темперамента с преобладанием одного из них.

Для преобладающего типа темперамента и выявления представленности в нем свойств других типов можно использовать метод идентификации, предложенный А. Беловым (1971).

Испытуемому последовательно предъявляются четыре карточки, на каждой из которых написано по 20 свойств, характерных для представителей определенного типа темперамента:

- I карточка – холерика;
- II карточка – сангвиника;
- III карточка – флегматика;
- IV карточка – меланхолика.

Инструкция требует внимательно прочитать перечень свойств и поставить знак «+», если испытуемый считает, что это свойство ему

присуще, и знак «-» – если оно у него отсутствует. В сомнительных случаях ничего не ставится.

#### **Методы коррекции психического состояния:**

- методика подготовки к деятельности И. Шульца (эмоционально-волевая тренировка);
- методика дыхательной гимнастики А.Т. Стрельниковой (см. приложение 2).

#### **Метод социологического опроса (беседа)**

В ходе исследования нами проведена беседа со спортсменами различной квалификации, на предмет их собственного желания принять участие в эксперименте, также была проведена беседа с тренерами об особенностях проявления неблагоприятных психологических состояний своими воспитанниками, а также инструктаж по проведению метода варьирования оценки деятельности спортсмена тренером.

#### **Тестирование**

Тестирование было основано на использовании тест-опросника САН (самочувствие активность, настроение), тестов Т. Эйлерса «Мотивация к избеганию неудач» и «Мотивация к успеху», классической методики подготовки к деятельности И. Шульца, методики диагностики готовности к риску Шуберта (см. приложение 3) С помощью этих теста выявлялись отдельные психологические показатели.

## **Тест-опросник САН (самочувствие, активность, настроение)**

**Инструкция:** сущность оценивания заключается в том, что испытуемых просят соотнести свое состояние с рядом признаков по многоступенчатой шкале. Испытуемый должен выбрать и отметить цифру, наиболее точно отражающую его состояние в момент обследования.

### **Обработка и интерпретация результатов теста**

При обработке оценки респондентов перекодируются следующим образом: индекс 3, соответствующий неудовлетворительному самочувствию, низкой активности и плохому настроению, принимается за 1 балл; следующий за ним индекс 2 – за 2; индекс 1 – за 3 балла и так до индекса 3 с противоположной стороны шкалы, который соответственно принимается за 7 баллов (внимание: полюса шкалы постоянно меняются).

Положительные состояния всегда получают высокие баллы, а отрицательные – низкие. По этим «приведенным» баллам и рассчитывается среднее арифметическое как в целом, так и отдельно по активности, самочувствию и настроению.

При анализе функционального состояния важны не только значения отдельных его показателей, но и их соотношение. У отдохнувшего человека оценки активности, настроения и самочувствия обычно примерно равны. По мере нарастания усталости соотношение между ними изменяется за счет относительного снижения самочувствия и активности по сравнению с настроением.

### **Ключ к тесту**

Вопросы на самочувствие – 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.

Вопросы на активность – 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.

Вопросы на настроение – 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30

**Таблица 1 – Тест-опросник САН (самочувствие, активность, настроение)**

|    |                              |          |          |          |          |          |          |          |                            |
|----|------------------------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------------------------|
| 1  | <b>Самочувствие хорошее</b>  | <b>1</b> | <b>2</b> | <b>3</b> | <b>0</b> | <b>1</b> | <b>2</b> | <b>3</b> | <b>Самочувствие плохое</b> |
| 2  | <b>Чувствую себя сильным</b> | <b>1</b> | <b>2</b> | <b>3</b> | <b>0</b> | <b>1</b> | <b>2</b> | <b>3</b> | Чувствую себя слабым       |
| 3  | Пассивный                    | 1        | 2        | 3        | 0        | 1        | 2        | 3        | Активный                   |
| 4  | Малоподвижный                | 1        | 2        | 3        | 0        | 1        | 2        | 3        | Подвижный                  |
| 5  | <b>Веселый</b>               | <b>1</b> | <b>2</b> | <b>3</b> | <b>0</b> | <b>1</b> | <b>2</b> | <b>3</b> | Грустный                   |
| 6  | Хорошее настроение           | 1        | 2        | 3        | 0        | 1        | 2        | 3        | Плохое настроение          |
| 7  | Работоспособный              | 1        | 2        | 3        | 0        | 1        | 2        | 3        | Разбитый                   |
| 8  | Полный сил                   | 1        | 2        | 3        | 0        | 1        | 2        | 3        | Обессиленный               |
| 9  | Медлительный                 | 1        | 2        | 3        | 0        | 1        | 2        | 3        | Быстрый                    |
| 10 | Бездеятельный                | 1        | 2        | 3        | 0        | 1        | 2        | 3        | Деятельный                 |
| 11 | Счастливый                   | 1        | 2        | 3        | 0        | 1        | 2        | 3        | Несчастный                 |
| 12 | Жизнерадостный               | 1        | 2        | 3        | 0        | 1        | 2        | 3        | Мрачный                    |
| 13 | Напряженный                  | 1        | 2        | 3        | 0        | 1        | 2        | 3        | Расслабленный              |
| 14 | Здоровый                     | 1        | 2        | 3        | 0        | 1        | 2        | 3        | Больной                    |
| 15 | Безучастный                  | 1        | 2        | 3        | 0        | 1        | 2        | 3        | Увлеченный                 |
| 16 | Равнодушный                  | 1        | 2        | 3        | 0        | 1        | 2        | 3        | Взволнованный              |
| 17 | Восторженный                 | 1        | 2        | 3        | 0        | 1        | 2        | 3        | Унылый                     |
| 18 | Радостный                    | 1        | 2        | 3        | 0        | 1        | 2        | 3        | Печальный                  |
| 19 | Отдохнувший                  | 1        | 2        | 3        | 0        | 1        | 2        | 3        | Усталый                    |
| 20 | Свежий                       | 1        | 2        | 3        | 0        | 1        | 2        | 3        | Изнуренный                 |
| 21 | Сонливый                     | 1        | 2        | 3        | 0        | 1        | 2        | 3        | Возбужденный               |
| 22 | Желание отдохнуть            | 1        | 2        | 3        | 0        | 1        | 2        | 3        | Желание работать           |
| 23 | Спокойный                    | 1        | 2        | 3        | 0        | 1        | 2        | 3        | Озабоченный                |
| 24 | Оптимистичный                | 1        | 2        | 3        | 0        | 1        | 2        | 3        | Пессимистичный             |
| 25 | Выносливый                   | 1        | 2        | 3        | 0        | 1        | 2        | 3        | Утомляемый                 |
| 26 | Бодрый                       | 1        | 2        | 3        | 0        | 1        | 2        | 3        | Вялый                      |
| 27 | Соображать трудно            | 1        | 2        | 3        | 0        | 1        | 2        | 3        | Соображать легко           |
| 28 | Рассеянный                   | 1        | 2        | 3        | 0        | 1        | 2        | 3        | Внимательный               |
| 29 | Полный надежд                | 1        | 2        | 3        | 0        | 1        | 2        | 3        | Разочарованный             |
| 30 | Довольный                    | 1        | 2        | 3        | 0        | 1        | 2        | 3        | Недовольный                |

## Тест Т. Эйлера «Мотивация к избеганию неудач»

**Инструкция:** в каждой строке выберите слово, которое наиболее точно Вас характеризует, и пометьте его.

**Таблица 2 – Тест Т. Эйлера «Мотивация к избеганию неудач»**

|     |                    |                  |                      |
|-----|--------------------|------------------|----------------------|
| 1.  | смелый             | бдительный       | предприимчивый       |
| 2.  | кроткий            | робкий           | упрямый              |
| 3.  | осторожный         | решительный      | пессимистичный       |
| 4.  | непостоянный       | бесцеремонный    | внимательный         |
| 5.  | неумный            | трусливый        | недумающий           |
| 6.  | ловкий             | бойкий           | удалой               |
| 7.  | хладнокровный      | колеблющийся     | удалой               |
| 8.  | стремительный      | легкомысленный   | боязливый            |
| 9.  | незадумывающийся   | жеманный         | непредусмотрительный |
| 10. | оптимистичный      | добросовестный   | чуткий               |
| 11. | меланхолический    | сомневающийся    | неустойчивый         |
| 12. | трусливый          | небрежный        | взволнованный        |
| 13. | опрометчивый       | тихий            | боязливый            |
| 14. | внимательный       | неблагоразумный  | смелый               |
| 15. | рассудительный     | быстрый          | мужественный         |
| 16. | предприимчивый     | осторожный       | предусмотрительный   |
| 17. | взволнованный      | рассеянный       | робкий               |
| 18. | малодушный         | неосторожный     | бесцеремонный        |
| 19. | пугливый           | нерешительный    | нервный              |
| 20. | исполнительный     | преданный        | нервный              |
| 21. | предусмотрительный | бойкий           | отчаянный            |
| 22. | укрошенный         | безразличный     | небрежный            |
| 23. | осторожный         | беззаботный      | терпеливый           |
| 24. | разумный           | заботливый       | храбрый              |
| 25. | предвидящий        | неустранимый     | добросовестный       |
| 26. | попешный           | пугливый         | беззаботный          |
| 27. | рассеянный         | опрометчивый     | пессимистичный       |
| 28. | осмотрительный     | рассудительный   | предприимчивый       |
| 29. | тихий              | неорганизованный | боязливый            |
| 30. | оптимистичный      | бдительный       | беззаботный          |

### Ключ к тесту

Вы получаете по 1 баллу за следующие выборы, приведенные в ключе (первая цифра перед косой чертой означает номер строки, вторая цифра после черты – номер столбца, в котором нужно слово).



Например, 1/2 означает, что слово, получившее 1 балл в первой строке, во втором столбце – «бдительный»). Другие выборы баллов не получают. 1/2; 2/1; 2/2; 3/1; 3/3; 4/3; 5/2; 6/3; 7/2; 7/3; 8/3; 9/1; 9/2; 10/2; 11/1; 11/2; 12/1; 12/3; 13/2; 13/3; 14/1; 15/1; 16/2; 16/3; 17/3; 18/1; 19/2; 20/1; 20/2; 21/1; 22/1; 23/3; 24/1; 24/2; 25/1; 26/2; 27/3; 28/1; 28/2; 29/3; 30/2.

Чем больше сумма баллов, тем выше уровень мотивации к избеганию неудач, защите.

От 2 до 10 баллов: низкая мотивация к защите;

от 11 до 16 баллов: средний уровень мотивации;

от 17 до 20 баллов: высокий уровень мотивации;

свыше 20 баллов: слишком высокий уровень мотивации к избеганию неудач, защите.

### **Тест Т. Эйлерса «Мотивация к успеху»**

Тест на оценку силы мотивации к достижению цели, к успеху, предложен Т. Элесом.

**Инструкция:** Вам предлагается 41 утверждение. Каждое из них подтвердите ответом «да» в случае согласия или «нет», если вы его не разделяете (см. приложение 4).

### **Классическая методика подготовки к деятельности И. Шульца**

**Эмоционально волевая тренировка** – метод психологической саморегуляции человека, направленный на повышение его психофизиологической надежности, сохранение и укрепление здоровья, повышение работоспособности. От других методов психической саморегуляции ЭВТ отличается разносторонним и глубоким действием на организм человека. В эту систему включены три вида тренинга: биологический, психический, социальный.

Биологический тренинг в свою очередь состоит из 3-х частей: успокаивающей, мобилизующей, восстанавливающей. Успокаивающая часть включает в себя 5 основных упражнений И. Г. Шульца. Мобилизующая часть состоит в представлении образов, способствующих повышению тонуса симпатической нервной системы (прохлада, прилив сил и т.д.). Восстанавливающая часть заключается в сочетании самовнушения с самомассажем для устранения утомления, а также в произвольном расширении кровеносных сосудов мышц, несущих главную нагрузку.

Психологический тренинг заключается в потенцировании нами более важных для успешной деятельности человека психических свойств, как эмоциональных, так и волевых. На этом этапе вырабатываются способности к произвольному прекращению тревоги, стабилизации чувств, спокойствия, выработке состояния уверенности.

Последним этапом ЭВТ является социально-психологический тренинг, заключающийся в усвоении и усовершенствовании навыков общения, моделирования поведения с помощью сюжетных представлений. Социально-психологическим тренингом необходимо заниматься на протяжении всей жизни. При этом прочно усваиваются навыки поведения даже в самых сложных ситуациях.

Целью комплекса упражнений по эмоционально-волевой тренировке является повышение устойчивости к экстремальным условиям, концентрация внимания, уменьшение эмоционального напряжения и оптимизация психологического климата.

Преимущество данного тренинга в том, что он не требует особых условий для проведения. В целях быстрее овладения ими и повышения эффективности нужны регулярные повторения занятий. Первые занятия были проведены в спокойных тихих условиях, где не было отвлекающих факторов и можно было расслабиться. Самостоятельно можно заниматься по дороге на учебу или возвращаясь обратно, а также в любое свободное время. Время, затрачиваемое на самостоятельную

тренировку, ограничивается 4-8 минутами. Для уменьшения влияния отвлекающих сигналов, в течение первых двух недель выполнять упражнения лучше с закрытыми глазами. После быстрой реализации первых самовнушений можно переходить к тренировкам с открытыми глазами. При этом взгляд фиксируется на одной точке – у ног или на полу. При такой форме занятий сохраняется зрительный контроль за окружающим. Во время самостоятельных тренировок нельзя торопиться, так как поспешность может вызвать ненужное эмоциональное напряжение. Данная методика была разработана Филатовым А.Т. и Шульцем И.Г.

Условия данной тренировки предполагали, что по мимо групповых занятиях ребята будут тренироваться самостоятельно и ежедневно по несколько раз в сутки. После того как испытуемые научились расслабляться и правильно дышать, управлять своим состоянием в специальных условиях, не отвлекающих от аутотренинга, предлагалось заниматься аутотренингом в повседневной жизни, в автобусе, в автомобиле, в стрессовой ситуации, перед боевой тренировкой по боксу и т.д.

После прохождения курса аутотренинга был проведен повторный тест на определение выраженности самоконтроля в эмоциональной сфере, деятельности и поведении.

Перед началом упражнений тренирующемуся в доступной форме объясняют физиологические основы метода и ожидаемый эффект.

Тренировку можно проводить в любое время дня.

Классическая методика Шульца включает следующие упражнения:

#### **1. Упражнение на вызывание ощущения тяжести**

Проводить 3-4 раза в день следует повторять: «Моя правая рука очень тяжела» – по 5-6 повторений, и 1 раз: «Я совсем спокоен».

Когда ощущение возникает легко и проявляется отчетливо, упражнение усвоено.

**2. Упражнение на вызывание ощущения тепла.**

Сначала следует вызвать ощущение тяжести, потом 5-6 раз сказать: «моя правая рука теплая» и 1 раз: «Я совсем спокоен».

**3. Упражнения на управление ритмом сердечной деятельности.**

Необходимо мысленно научиться считать АД и ЧСС. Вначале – лежа, правую руку приложить к левой лучевой артерии или к сердцу. Под локоть подложить подушки. Сначала вызвать ощущение тяжести и тепла. Затем 5-6 раз повторить: «Сердце бьется спокойно и ровно» и 1 раз: «Я совсем спокоен».

**4. Упражнения на овладение регуляцией ритма дыхания.**

Предварительно выполняют 1, 2, 3 упражнения, затем 5-6 раз повторяют: «Дышу спокойно и ровно» и 1 раз «Я совсем спокоен».

**5. Упражнение на вызывание тепла в эпигастральной области.**

Сначала 1-4 упражнения, затем 5-6 раз сказать: «Мое солнечное сплетение излучает тепло» и 1 раз: «Я совсем спокоен».

**6. Упражнение, направленное на вызывание ощущения прохлады в области лба.**

Сначала 1-5 упражнения, затем 5-6 раз повторить: «Мой лоб прохладен» и 1 раз: «Я совсем спокоен».

Когда эти упражнения хорошо освоены, некоторые формулы можно заменять: «Спокойствие...», «Тепло...», «Тяжесть...», «Сердце и дыхание спокойно», «Лоб прохладен», «Солнечное сплетение теплое».

В конце сеанса – руки сгибают и разгибают в локтевом суставе 3 раза, сопровождая это глубоким вдохом- выдохом, следует широко открыть глаза.

Каждое новое упражнение тренинга повторяют для усвоения в течение 2 недель по 3-4 раза ежедневно.

### 2.3. Результаты исследования и их обсуждение

Первый этап – выявление преобладающего типа темперамента у ватерполистов и диагностика компонентов их психологического состояния.

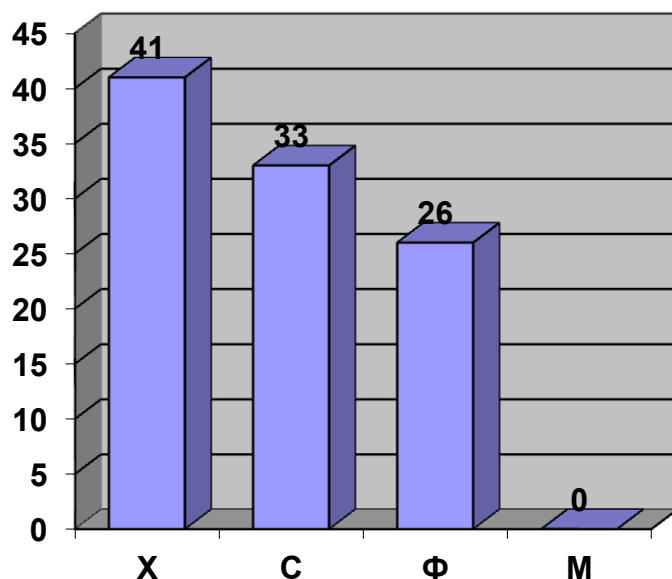
В таблице 3 представлены результаты тестирования преобладающего типа темперамента.

**Таблица 3 – Результаты тестирования преобладающего типа темперамента**

| <b>Ватерполисты (выборочные результаты)</b> |                         |
|---|-------------------------|
| <b>Имя, Фамилия</b>                         | <b>результат</b>        |
| Евгения И.                                  | 42%X, 34%С, 22%Ф,       |
| Екатерина П.                                | 27%X, 32%С, 40%Ф,       |
| София К.                                    | 46%X, 30%С, 17%Ф,       |
| Анна Г.                                     | 39%X, 27%С, 23%Ф,       |
| Людмила К.                                  | 31%X, 38%С, 27%Ф        |
| Любовь И.                                   | 48%X, 28%С, 17%Ф        |
| Айгуль Н.                                   | 33%X, 34%С, 27%Ф        |
| Татьяна П                                   | 30%X, 34%С, 25%Ф        |
| Хана Г                                      | 46%X, 30%С, 17%Ф        |
| Анастасия И.                                | 32% X, 23%С, 36%Ф       |
| <b>Средний результат группы</b>             | <b>41%X, 33%С, 26%Ф</b> |

*Примечание:* Ф-флегматик Х-холерик С-сангвиник М- меланхолик

Полученные результаты представлены на рисунке 2.



**Рисунок 2 – Результаты выявления преобладающих типов темперамента в команде мастеров по водному поло**

Следующим этапом исследования было выявление психологического состояния ватерполистов. Психологическое состояние спортсмена оценивалось с помощью опроса перед игрой во время соревнования с тремя разными соперниками: сильным, слабым и равным.

В таблице 4 показана оценка компонентов психического состояния ватерполистов разным преобладающим типом темперамента.

**Таблица 4 – Компоненты психологического состояния ватерполистов с различными преобладающими типами темперамента**

| Кол-во спортсменов в группе | Готовность к риску | Активность | Самочувствие | Настроение | Темперамент |
|-----------------------------|--------------------|------------|--------------|------------|-------------|
| 10                          | +18,2              | 21         | 22           | 52         | Х           |
| 9                           | -13,7              | 14         | 41           | 36         | Ф           |
| 8                           | +13,6              | 31         | 42           | 26         | С           |

Результаты, полученные в ходе тестирования показали, что как сангвиники, так и флегматики для сильного соперника проявили разные результаты.

Холерики и сангвиники имеют завышенное значение склонности к риску, а флегматики – заниженное, это можно проследить и во время игры, где холерики выбирают атаковую тактику, а флегматики – оборонительную. В связи с такими свойствами темперамента тренеры предпочитают использовать игроков в разных игровых амплуа. Так, например, холерики выступают в команде в качестве нападающих, ватерполисты, с превалирующим сангвиническим темпераментом, могут успешно выполнять разные функции, но чаще тренеры используют их в качестве вратарей, а флегматики склонные к собранности, логичности действий прекрасно реализуют обязанности защитников.

У всех ватерполистов в начале соревновательного периода уровень активности был чуть ниже среднего значения. Исключение составили сангвиники, показавшие средний уровень активности. Самочувствие наименее комфортным ощущают холерики, а настроение – сангвиники.

Результаты тестирования мотивации избегания неудачи и достижения успеха представлены в таблице 4.

**Таблица 4 – Итоги соотношения мотивации к успеху и избегания неудачи**

|                   | <b>Мотивация к успеху</b> | <b>Избегание неудачи</b> |
|-------------------|---------------------------|--------------------------|
| <b>Сангвиники</b> | 7                         | 3                        |
| <b>Холерики</b>   | 6                         | 4                        |
| <b>Флегматики</b> | 4                         | 6                        |

Соотношение мотивации избегания неудачи и достижения успеха у всех ватерполистов оказалось адекватным и не зависит от типа темперамента. Больше всего взаимосвязь этого параметра с положением

спортсмена в профессиональном рейтинге. И только у флегматиков мотивация избегания неудачи несколько выше мотивации достижения успеха.

На данном этапе также был определен рейтинг преобладающих типов предстартовых состояний ватерполистов. Общий рейтинг по группе приведен в таблице 5

**Таблица 5 – Рейтинг предстартовых состояний в группе ватерполистов**

| <b>Тип предстартового состояния</b> | <b>Показатель в %</b> |
|-------------------------------------|-----------------------|
| <b>Предстартовая лихорадка</b>      | 43                    |
| <b>Соревновательная апатия</b>      | 36                    |
| <b>Стабильное самочувствие</b>      | 21                    |

Корреляция между типом темперамента спортсмена и наиболее часто испытанным предстартовым состоянием не выявлена.

**Таким образом:** преобладающим типом темперамента у ватерполистов является холерический.

Отдельные компоненты психологического состояния ватерполистов нуждаются в коррекции не только в ходе тренировочного процесса, но и в соревновательном периоде. К таким компонентам относятся:

- **у холериков** – общий уровень мотивации, активность, самочувствие;
- **у сангвиников** – общий уровень мотивации; активность, настроение;
- **у флегматиков** – мотивация к успеху, готовность к риску, активность.

Для повышения уровня мотивации и готовности к риску предлагается использовать метод варьирования оценки тренером действий спортсмена.



Для улучшения активности, готовности к риску и настроения следует использовать эмоционально-волевою тренировку (методика И. Шульца).

Для повышения мотивации, активности, улучшения настроения и самочувствия следует использовать релаксирующие и активизирующие приемы дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой.

### **Второй этап эксперимента**

Первый этап эксперимента был проведен в ходе первого тура Чемпионата России. Выводы, сделанные по результатам первого этапа эксперимента, были применены во втором этапе. На этом этапе были определены три способа коррекции психологического состояния спортсменов: методика эмоционально-волевой тренировки И. Шульца, дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой и методика варьирования оценки тренера. Эти воздействия применялись в отношении каждого участника эксперимента в тренировочном процессе (за 1 месяц до начала 2 тура Чемпиона России) в качестве пробных воздействий. О результатах воздействия позволяло судить собственное мнение спортсмена о своем психологическом состоянии, мнение о нем тренера и результате тренировочных игр в предсоревновательный период. В итоге было выявлены предпочтения, которые и стали основой для формирования экспериментальных групп:

В таблице 6 представлены результаты соответствия способов коррекции психологического состояния типам темперамента ватерполистов.

**Таблица 6 – Соответствие способов коррекции психологического состояния типам темперамента ватерполистов**

| <b>Тип темперамента</b>  | <b>Эмоционально-волевая тренировка (методика И. Шульца)</b> | <b>Дыхательные гимнастики (А. Стрельникова)</b> | <b>Варьирование оценки</b> |
|--------------------------|---|---|----------------------------|
| <b>Флегматики</b>        | 44  | 32  | 24                         |
| <b>Сангвиники</b>        | 32  | 31  | 37                         |
| <b>Холерики</b>          | 56  | 12  | 32                         |
| <b>Средний результат</b> | 47  | 25  | 28                         |

Результаты исследования, проведенного на первом этапе данной экспериментальной работы, а также анализ субъективного мнения тренеров и спортсменов позволили выявить наиболее эффективные методики для каждой экспериментальной группы.

В результате мы получили следующее:

- **для холериков** – это дыхательная гимнастика;
- **для сангвиников** – варьирование оценки;
- **для флегматиков** – эмоционально-волевая тренировка.

Работа ведется по каждому компоненту психологического состояния спортсмена в соревновательный период.

Диагностика психологического состояния проводится:

- 1) в начале этапа подготовки;
- 2) после втягивающего цикла;
- 3) после ударного цикла;
- 4) после восстановительного цикла.

В связи с наличием у ватерполистов смешенного типа темпераментов, было решено предложить некоторым из них, применение ни одной, а двух методик коррекции психологического состояния. Это позволило по окончании эксперимента для анализа применить методы математической статистики (расчет коэффициента Стьюдента).

**Таким образом,** результаты исследования, проведенного на первом этапе данной экспериментальной работы, а также анализ субъективного мнения тренеров и спортсменов позволили выявить наиболее эффективные методики для каждой экспериментальной группы.

В результате мы получили следующее:

- **для холериков** – это дыхательная гимнастика;
- **для сангвиников** – варьирование оценки;
- **для флегматиков** – эмоционально-волевая тренировка.

Работа ведется по каждому компоненту психологического состояния спортсмена в соревновательный период.

Диагностика психологического состояния проводится:

- 1) в начале этапа подготовки;
- 2) после втягивающего микроцикла;
- 3) после ударного микроцикла;
- 4) после восстановительного микроцикла.

### **Третий этап эксперимента**

#### **Анализ полученных результатов**

После завершения второго тура Чемпионата России было проведено повторное обследование всех компонентов психологического состояния спортсменов-ватерполистов.

Результаты диагностики общего уровня мотивации, а также уровня мотивации к успеху и мотивации избегания неудачи показаны в таблице 7.

**Таблица 7 – Динамика мотивации ватерполистов до и после формирующего воздействия**

| Группа       | МкУ До эксп | МкУ После эксп | Т- критерий | МИзбН До эксп | МИзбН После эксп | Т- критерий | Мобщ До эксп | Мобщ После эксп | Т- критерий |
|--------------|-------------|----------------|-------------|---------------|------------------|-------------|--------------|-----------------|-------------|
| <b>Х</b>     | 6           | 5              | уменьш      | 4             | 7                | $t < 0,05$  | 10           | 12              | $t < 0,05$  |
| <b>С</b>     | 4           | 5              | $t > 0,05$  | 4             | 6                | $t < 0,05$  | 8            | 11              | $t < 0,05$  |
| <b>Ф</b>     | 3           | 7              | $t < 0,05$  | 5             | 7                | $t < 0,05$  | 8            | 14              | $t < 0,05$  |
| <b>Общее</b> | 4,9         | 5,8            |             | 4,5           | 6,8              |             | 9,4          | 12,6            | $t < 0,05$  |

Из рисунка 3 видно, что после выполнения всех методик, повысился уровень мотивации к успеху в основном у флегматиков, к избеганию неудач – у холериков и общий уровень мотивации у всех ватерполистов.



**Рисунок 3 – Показатели мотивации к успеху и к избеганию неудач до и после проведения эксперимента**

В таблице 8 представлены результаты коррекции психологического состояния ватерполистов в соревновательный период.

**Таблица 8 – Результаты коррекции психологического состояния ватерполистов в соревновательный период**

| Группа         | Активность |               | Настроение |               | Готовность к риску |               |
|----------------|------------|---------------|------------|---------------|--------------------|---------------|
|                | До экспер. | После экспер. | До экспер. | После экспер. | До экспер.         | После экспер. |
| <b>Х.</b>      | 63         | 60            | 5,12       | 11,87         | 26,2144            | 140,8969      |
| <b>С.</b>      | 61         | 50            | 3,12       | 1,87          | 9,7344             | 3,4969        |
| <b>Ф.</b>      | 65         | 45            | 7,12       | -3,13         | 50,6944            | 9,7969        |
| <b>Среднее</b> | 57,88      | 48,13         |            |               |                    |               |

По результатам повторной диагностики компонентов психологического состояния было выявлено, что активность у флегматиков и холериков изменилась недостоверно. Когда же применялись по две методики коррекции психологического состояния для ватерполистов, имеющих смешанный тип темперамента (флегматик-сангвиник, сангвиник-холерик), то различие первичного и сформированного состояния оказались достоверным.

После проведения коррекции было выявлено достоверное изменение:

- у холериков – самочувствие;
- у сангвиников – активности и настроения;
- у флегматиков – готовности к риску.

Для исследования достоверности полученных результатов применили методику проверки по  $t$  – критерию Стьюдента.

В таблице 9 представлены результаты расчета критерия Стьюдента.

**Таблица 9 – Расчет  $t$  – критерия Стьюдента**

| <b><math>t</math> – критерия Стьюдента</b> |            |
|--|------------|
| $p < 0.05$                                 | $p < 0.01$ |
| 2.14                                       | 2.98       |

Эффективность данной работы подтверждается повышением результатов выносливости, точности бросков, оперативном принятием решений, гармонией внутренних действий, слаженностью команды, улучшением психологического климата, как в соревновательном, так и в предсоревновательном периоде.

**Таким образом,** в ходе применения методик психологической коррекции достоверно изменились следующие показатели психологического состояния ватерполистов в соревновательном периоде:

- повысился уровень мотивации к успеху в основном у флегматиков;
- к избеганию неудач – у холериков и общий уровень мотивации у всех ватерполистов;
- произошли достоверные улучшения у холериков – самочувствия;
- у сангвиников – активности и настроения;
- у флегматиков – готовности к риску.

**Таким образом,** все выбранные методы коррекции показали себя эффективными в отношении представителей разных типов темперамента в соревновательный период. Наиболее эффективным по результатам диагностики оказался метод эмоционально-волевой тренировки (И. Шульц) в отношении спортсменов, у которых преобладает тип темперамента – флегматический.

Полученные эмпирические значения находятся в зоне значимости, следовательно, результаты достоверны.

## ВЫВОДЫ ПО ВТОРОЙ ГЛАВЕ

1. В процессе исследования были получены следующие результаты: в исследуемой группе меланхолического типа характера не обнаружилось. Преобладающим типом темперамента у ватерполистов является холерический.

2. Отдельные компоненты психологического состояния ватерполистов нуждаются в коррекции не только в ходе тренировочного процесса, но и в соревновательном периоде. К таким компонентам относятся:

- у **холериков** – общий уровень мотивации, активность, самочувствие;
- у **сангвиников** – общий уровень мотивации; активность, настроение;
- у **флегматиков** – мотивация к успеху, готовность к риску, активность.

3. Для повышения уровня мотивации и готовности к риску предлагается использовать метод варьирования оценки тренером действий спортсмена. Для улучшения активности, готовности к риску и настроения следует использовать эмоционально -волевою тренировку (методика И. Шульца). Для повышения мотивации, активности, улучшения настроения и самочувствия следует использовать релаксирующие и активизирующие приемы дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой. В случае, когда применение одной методики давало не достоверные результаты коррекции психологического состояния, то для ватерполистов со смешанным типом темперамента, применялось по две рекомендованные методики.

4. Работа ведется по каждому компоненту готовности. Диагностика сформированности психологической готовности проводится:

- 1) в начале этапа подготовки;
- 2) после втягивающего цикла;
- 3) после ударного цикла;
- 4) после восстановительного цикла.

При подборе средств психологической коррекции состояния ватерполиста следует учитывать преобладающий у него тип темперамента.

5. В ходе применения методик психологической коррекции достоверно изменились следующие параметры психологического состояния ватерполистов в соревновательном периоде:

- повысился уровень мотивации к успеху в основном у флегматиков, к избеганию неудач – у холериков и общий уровень мотивации у всех ватерполистов;
- произошли достоверные улучшения у холериков – самочувствия; у сангвиников – активности и настроения; у флегматиков – готовности к риску.



## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Показателями психологического состояния в соревновательном период являются: тип предстартового состояния (лихорадка, апатия, самоуспокоенность), уровень готовности к риску, уровень эмоциональных характеристик (самочувствие, активность, настроение), состояние мотивации достижения успеха и избегания неудач.

Достижение успеха спортивной деятельности возможно лишь при правильном учете индивидуальных особенностей личности спортсмена. Тип темперамента придает своеобразие выполняемой работы. Учет преобладающего типа темперамента при подготовке к соревнованиям необходим для повышения эффективности спортивной деятельности.

В процессе исследования зависимости психоэмоционального состояния ватерполистов от преобладающих типов темперамента были получены следующие результаты:

- преобладающим типом темперамента у ватерполистов является холерический;
- отдельные компоненты психологического состояния ватерполистов нуждаются в коррекции не только в ходе тренировочного процесса, но и в соревновательный период.

К таким компонентам относятся:

- у **холериков** – общий уровень мотивации, активность, самочувствие;
- у **сангвиников** – общий уровень мотивации; активность, настроение;
- у **флегматиков** – мотивация к успеху, готовность к риску, активность.

Для повышения уровня мотивации и готовности к риску предлагается использовать метод варьирования оценки тренером действий спортсмена. Для улучшения активности, готовности к риску и настроения

следует использовать эмоционально -волевою тренировку (методика И. Шульца). Для повышения мотивации, активности, улучшения настроения и самочувствия следует использовать релаксирующие и активизирующие приемы дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой. В случае, когда применение одной методики давало не достоверные результаты коррекции психологического состояния, то для ватерполистов со смешанным типом темперамента, применялось по две рекомендованные методики.

В ходе применения методик психологической коррекции достоверно изменились следующие параметры психологического состояния ватерполиста в соревновательный период:

- повысился уровень мотивации к успеху в основном у флегматиков;
- к избеганию неудач – у холериков и общий уровень мотивации у всех ватерполистов;
- произошли достоверные улучшения у холериков – самочувствия;
- у сангвиников – активности и настроения; у флегматиков – готовности к риску.

Разработанная и внедренная в учебно-тренировочный процесс ватерполистов методика коррекции психологического состояния позволит повысить интерес к занятиям, выработать устойчивую мотивацию к самосовершенствованию, способствует развитию чувствительности и концентрации внимания, ускоряет процесс освоения приемов самоконтроля и саморегуляции, раскрывает внутренние способности к творческой импровизации.

Таким образом, цель исследования достигнута, гипотеза доказана.

## ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

### Методические рекомендации по коррекции психологического состояния ватерполистов в соревновательном периоде

Психологическая подготовка начинается с формирования положительной мотивации у спортсменов к тренировкам в предсоревновательный период. На последующем этапе осуществляется развитие функций внимания с умения сосредоточиться на поставленной цели. Для развития психических функций предлагается комплекс психотехнических упражнений.

Кроме развития необходимых психических функций, осваиваются аутогенная, идеомоторная, психорегулирующая тренировки и Техника релаксации.

Структура психорегулирующей тренировки должна включать последовательное освоение следующих действий:

1. Расслабление тела в ходе сухой тренировки.
2. Расслабление лица в условиях сухой тренировки и в воде.
3. Выход из состояния аутогенной тренировки, мобилизация в момент перехода от сухой тренировки в воду.
4. Концентрация внимания при выполнении броска и передачи. Переключение внимания от нападения к защите.
5. Психоэмоциональная нейтрализация в момент броска.
6. Идеомоторная тренировка в перерыве между периодами игры.
7. Использование психотехнических упражнений и игр дает возможность ватерполистам ускорить овладение навыками аутогенной, идеомоторной и психорегулирующей тренировки, повысить интерес к занятиям и создать позитивный эмоциональный настрой на тренировках.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Андреева, Г.М. Социальная психология [Текст] : Учебник для вузов / А.Г. Андреева. – М.: Аспект Пресс, 2001. – 384 с.
2. Ашмарин, Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании [Текст] / Б.А. Ашмарин. – М.: ФКиС. – 1978. – 222с.
3. Белоусова, А.К. Особенности стиля мышления медицинских работников и их взаимосвязь со свойствами темперамента [Текст] / А.К. Белоусова, Д.С. Рубцова // Психология обучения. – 2014. – № 1. – С. 18-28.
4. Виленский, М.Я. Физическая культура [Текст]/ М.Я. Виленский – М.: Просвещение, 2011. – 156 с.
5. Волкова, И.П. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов [Текст] / И.П. Волкова. – СПб.: Питер Принт, 2002. – 384 с.
6. Вяткин, Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности [Текст] / Б.А. Вяткин. – М.: ФКиС, 1978. – 134с.
7. Гавердовский, Ю.К. Применение педагогически адаптированных вербальных ключей в спортивной психодиагностике [Текст] / Ю.К. Гавердовский // Спортивный психолог. – 2010. – № 19. – С. 59-63.
8. Горбунов, Г.Д. Психопедагогика спорта [Текст] / Г.Д. Горбунов. – 3 изд., испр. – М.: Советский спорт, 2007. – 296 с.
9. Горбунов, Г.Д. Современная практика психологической подготовки спортсмена [Текст] / Г.Д. Горбунов // Теория и практика физической культуры. – № 12. – 1979. – С. 5-7.
10. Горская, Г.Б. Мотивационные регуляторы деятельности спортсменов в спорте высших достижений: теоретическое обоснование исследований [Текст] / Г.Б. Горская // Мат. всерос. науч.-практ. конф. с межд. участ. «Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика» (29–30 ноября 2013). – Краснодар. – 2013. – С. 56–60.

11. Горская, Г.Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов [Текст] : учебное пособие / Г.Б. Горская. – Краснодар: 2008. – 220 с.
12. Дзамгаров, Т.Т. Лидерство в спорте [Текст] / Т.Т. Дзамгаров, В.И. Румянцева. – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 80 с.
13. Драгунский, В.В. Цветовой личностный тест [Текст] : практическое пособие / В.В. Драгунский. – Минск: Харвест, 2004. – 448 с.
14. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте [Текст] / Ю.Д. Железняк – М.: Академия, 2005. – 272 с.
15. Железняк, Ю.Д. Теория и методика обучения «Физическая культура» [Текст] / Ю.Д. Железняк – М.: Академия, 2006. – 272 с.
16. Жемчуг, Ю.С. Практикум по психологии физической культуры [Текст] / Ю.С. Жемчуг, Н.Б. Воробьев, Т.А. Альхова. – Н. Новгород: НГПУ, 2010. – 85 с.
17. Загвязинский, В.И. Методология и методы психолого-педагогических исследований [Текст] : Учебное пособие для вузов / В.И. Загвязинский. – М.: Академия, 2001. – 208с.
18. Ионов, А.А. Психологические критерии, используемые при выборе вида спорта для регулярных занятий [Текст] / А.А. Ионов // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2007. – № 2 (3). –С. 111-122.
19. Калимуллина, И.Р. Взаимодействие мотивации и психических состояний в спортивной деятельности [Текст] / И.Р. Калимуллина // Ученые записки Казанского университета. – 2009. – № 5-1. – С. 240-247.
20. Коломейцев, Ю.А. Взаимоотношения в спортивной команде [Текст] / Ю.А. Коломейцев. – М.: Физкультура и спорт, 2004. – 128 с.
21. Коломинский, Я.Л. Психология взаимоотношения в малых группах (общие и возрастные особенности) [Текст] / Я.Л. Коломинский. – Мн.: 2000. – 432 с.

22. Кочеткова, А.И. Психологические основы современного управления персоналом [Текст] / А.И. Кочеткова. – М. 1999. – 384 с.
23. Кретти Брайент Дж. Психология в современном спорте [Текст] / Дж. Кретти Брайент // Пер. с англ. Ханина Ю.Л. – М., «Физкультура и спорт», 2008. – 224 с.
24. Кричевский, Р.Л. Психология руководства и лидерства в спортивном коллективе [Текст] / Р.Л. Кричевский, М.М. Рыжак. – М.: Изд-во МГУ, 2005. – 224 с.
25. Крупнов, А.И. Связь черт личности со свойствами темперамента [Текст] / А.И. Крупнов, Н.Ф. Шляхта // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Психология и педагогика. – 2003. – № 1. – С. 66-72.
26. Крючкова, А.Б. Связь переменных агрессивности со свойствами темперамента [Текст] / А.Б. Крючкова // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Психология и педагогика. – 2010. – № 2. – С. 42-45.
27. Кузьмин, Е.Б. Педагогические условия формирования спортивной мотивации у юных спортсменов [Текст] / Е.Б. Кузьмин, Ю.П. Денисенко // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2014. – Т. 31. – С. 61-69.
28. Кузьмин, М.А. Методологические проблемы адаптации спортсменов к условиям соревновательной деятельности [Текст] / М.А. Кузьмин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 6 (100). – С. 72-79.
29. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физического воспитания [Текст] / Ю.Ф. Курамшин – Санкт-Петербург, 2004 – 120 с.
30. Лисянская, Е.В. Методологические особенности психологии спорта [Текст] / Е.В. Лисянская // Вопросы психологии – 2005. – №14. – С. 19-23.
31. Майдокина, Л.Г. Развитие навыков саморегуляции субъекта спортивной деятельности посредством специализированного курса

- «психическая саморегуляция в спорте» [Текст] / Л.Г. Майдокина // Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки. – М.: 2013. – № 5. – С. 320-322
32. Маланов, С.В. Уровни психофизиологической и психической организации спортивной деятельности и регуляции и спортивных действий [Текст] / С.В. Маланов // Спортивный психолог. – 2014. – № 2 (33). – С. 18-22.
33. Мальчиков, А.В. Социально психологические основы управления спортивной командой [Текст] / А.В. Мальчиков. – Смоленск: СГИФК, 2007. – 81 с.
34. Матвеев, А.П. Методы физического воспитания с основами теории: учебн. пособие для студентов пед. институтов [Текст] / А.П. Матвеев, С.Б. Мельников. – М.: Просвещение, 1991. – 192 с.
35. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учебник [Текст] / Л. П. Матвеев. – Изд. 5-е, испр. и доп. – М. : Сов. спорт, 2010. – 340 с.
36. Моргулец, Л.В. Методы социально-психологической диагностики личности [Текст] / Л.В. Моргулец. – Л., 1990. – 71 с.
37. Морозов, А.В. Деловая психология. Курс лекций [Текст] : Учебник для высших и средних специальных учебных заведений / А.В. Морозов. – СПб.: Издательство Союз, 2000. – 576 с.
38. Моросянова, В.Н. Индивидуальный стиль саморегуляции в производственной активности человека [Текст] / В.Н. Моросянова // Психологический журнал. – 2005. – № 4. – С. 26-36.
39. Немов, Р.С. Психология [Текст]: Учебное пособие для физкультурных вузов и факультетов физического воспитания / Р.С. Немов. – М.: Флинта: Наука, 2002. – 336с.
40. Никифорович, Г.С. Психология менеджмента [Текст] / Г.С. Никифорович. – СПб. 2000. – 572 с.

41. Попов, В.Ф. Диагностика психических состояний и свойств личности в физкультурно-спортивной деятельности [Текст] / В.Ф. Попов, А.В. Сычев. – Тамбов: 2003. – 96 с.
42. Психология [Текст]. Учебник для ин-тов физич культ. Под ред. Рудика П.А. – М., «Физкультура и спорт», 1997. – 512 с.
43. Психология физического воспитания и спорта [Текст]: Учебн. пособие для ин-тов физ.культ./ Под. ред Т.Т. Джемгарова. – М.: Физкультура и спорт, 2009 – 143 с.
44. Пугачев, В.П. Управление персоналом организации [Текст]: Учебник / В.П. Пугачев. – М.: Аспект Пресс, 1998. – 279 с.
45. Распопова, Е.А. Формирование навыка плавания у студенток педагогического вуза на основе использования разнообразных средств водных видов спорта [Текст] / Е.А. Распопова, Ю.А. Постольник // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2013. – № 6. – С. 44-47.
46. Регуляция психических состояний в спортивной деятельности [Текст] / Н.С. Сигал, В.А. Штых, Е.М. Павлик, Ю.В. Александров // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2014. – № 3 (41). – С. 90-96.
47. Сафонов, В.К. Психология спорта – современные задачи научно-практического обеспечения спортивной деятельности [Текст] / В.К. Сафонов // Национальный психологический журнал. –2012. – № 2. – С. 71-74.
48. Сигал, Н.С. Индивидуально-психологические особенности спортсменов подвижных видов спорта в условиях стресса [Текст] / Н.С. Сигал, Ю.В. Александров, Ю.В. Воронова // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2009. – № 1. – С. 125-131.
49. Собчик, Л.Н. Диагностика индивидуально-типологических свойств и межличностных отношений [Текст] : практическое руководство / Л.Н. Собчик. – СПб.: Речь, 2001. – 112 с.



50. Сопов, В.Ф. Психические состояния в напряженной профессиональной деятельности [Текст] : Учебное пособие / В.Ф. Сопов. – М.: Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – 2009. – 128 с.
51. Суворов, Н.Б. Психофизиологические воздействия в коррекции состояния человека [Текст] / Н.Б. Суворов, Н.А. Фролова, А.А. Федоров // Медицинский академический журнал. – 2003. – Т. 4. – № 4. – С.3-13.
52. Толочек, В.А. Проблема стилей в психологии. Историко-теоретический анализ [Текст] / В.А. Толочек. М., 2013. – 245 с.
53. Топышев, О.П. Теория и практика лидерства в спортивной команде [Текст] / О.П. Топышев // Сборник трудов ученых РГАФК. – М. – 2000. – С.144-149.
54. Урбанович, А.А. Психология управления [Текст] / А.А. Урбанович: Учебное пособие. – Мн.: 2004. – 640 с.
55. Уэйнберг, Р.С. Основы психологии спорта и физической культуры [Текст] / Р.С. Уэйнберг, Д. Гоулд. – Киев: Олимпийская литература, 1998. – 335 с.
56. Фирсов, К.Н. Влияние особенностей командно-игровых видов спорта на проявление конструктивной агрессивности [Текст] / К.Н. Фирсов // Вестник Пятигорского государственного лингвистического университета. – 2012. № – 1. С. 348-352.
57. Фролов, С.Н. Диагностика соревновательной деятельности на основе компьютерной методики оценки технико-тактических показателей в водном поло [Текст] :. дис. ... канд. пед. наук / Фролов С.Н. – Москва, 2007. – 168 с.
58. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст]/ Ж.К. Холодов – М.: «Академия», 2010 – 480 с.
59. Черапкина, Л.П. Медико-биологические основы отбора и прогнозирования высших спортивных достижений (на примере водных видов спорта) [Текст] / Л.П. Черапкина. Омск. 2005. – 48 с.

60. Черапкина, Л.П. Физиологические основы водных видов спорта [Текст] / Л.П. Черапкина. – Омск. 2005. – 80 с.
61. Чикова, О.М. Психологические особенности спортивной деятельности и личности спортсмена [Текст] : Учебное пособие для физкультурных институтов / О.М. Чикова. – Мн.: ИПП Госэкономплана РБ, 2004. –160 с.
62. Шмелева, Л.В. Средства и методы управления процессом подготовки высококвалифицированных ватерполисток [Текст] : дис. ... канд. пед. наук // Шмелева Л.В. – СПб.: 2003. – 187 с.
63. Яковлев, Б.П. Психическая нагрузка в спортивной деятельности [Текст] : дис. ... докт. психолог. наук / Яковлев Б.П. – Великие Луки. 2000. – 116 с.
64. Яковлев, Б.П. Теоретические аспекты понятия психической нагрузки в спортивной деятельности [Текст] / Б.П. Яковлев // Спортивный психолог. 2013. – № 1 (28). – С. 5-10.

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### Приложение 1

#### **Определение преобладающего типа темперамента спортсмена**

Лица с четко выраженными свойствами, относящимися только к одному типу темперамента, встречаются сравнительно редко. Гораздо чаще людям присущи смешанные типы темперамента, характеризующиеся наличием свойств разных типов темперамента с преобладанием одного из них.

Для преобладающего типа темперамента и выявления представленности в нем свойств других типов можно использовать метод идентификации, предложенный А. Беловым (1971). Испытуемому последовательно предъявляются четыре карточки, на каждой из которых написано по 20 свойств, характерных для представителей определенного типа темперамента:

- I карточка – холерика;
- II карточка – сангвиника;
- III карточка – флегматика;
- IV карточка – меланхолика.

Инструкция требует внимательно прочитать перечень свойств и поставить знак «+», если испытуемый считает, что это свойство ему присуще, и знак «-» – если оно у него отсутствует. В сомнительных случаях ничего не ставится.

#### **ХОЛЕРИК**

1. Неусидчивость, суетливость.
2. Невыдержанность, вспыльчивость.
3. Нетерпеливость.
4. Резкость и прямолинейность в отношениях с людьми.
5. Решительность и инициативность.
6. Упрямство.

7. Находчивость в споре.
8. Неритмичность в работе.
9. Склонность к риску.
10. Незлопамятность, необидчивость.
11. Быстрота и страстность речи.
12. Неуравновешенность и склонность к горячности.
13. Нетерпимость к недостаткам.
14. Агрессивность забияки.
15. Выразительность мимики.
16. Способность быстро действовать и решать.
17. Неустанное стремление к новому.
18. Резкость, порывистость в движениях.
19. Настойчивость в достижении поставленной цели.
20. Склонность к резкой смене настроения.

### **САНГВИНИК**

1. Жизнерадостность.
2. Энергичность и деловитость.
3. Недоведение начатого дела до конца.
4. Склонность переоценивать себя.
5. Способность быстро схватывать новое.
6. Неустойчивость в интересах и склонностях.
7. Легкое переживание неудачи и неприятностей.
8. Легкое приспособление к разным обстоятельствам.
9. Увлеченность любым делом.
10. Быстрое остывание, когда дело перестает интересовать.
11. Быстрое включение в новую работу и переключение с одного вида работы на другой.
12. Тяготение однообразной, будничной, кропотливой работой.
13. Общительность и отзывчивость, нескованность в общении с другими людьми.

13. Выносливость и работоспособность.
14. Громкая, быстрая, отчетливая речь.
15. Сохранение самообладания в неожиданной, сложной ситуации.
16. Обладание всегда добрым настроением.
17. Быстрое засыпание и пробуждение.
18. Частая несобранность, поспешность в решениях.
19. Склонность иногда скользить по поверхности, отвлекаться.

### **ФЛЕГМАТИК**

1. Спокойствие и хладнокровие.
2. Последовательность и обстоятельность в делах.
3. Осторожность и рассудительность.
4. Умение ждать.
5. Молчаливость, нежелание болтать по пустякам.
6. Обладание спокойной, равномерной речью, без резко выраженных эмоций, жестикуляций и мимики.
7. Сдержанность и терпеливость.
8. Доведение начатого дела до конца.
9. Умение применять свои силы в дело (не растрчивать их по пустякам).
10. Строгое придерживание выработанного распорядка жизни, системы в работе.
10. Легкое сдерживание порывов.
11. Маловосприимчивость к одобрению и порицанию.
12. Незлобивость, проявление снисходительного отношения к колкостям в свой адрес.
13. Постоянство в своих отношениях и интересах.
14. Медленное вовлечение в работу и переключение с одного вида работы на другой.
15. Ровность в отношениях со всеми.
16. Аккуратность и порядок во всем.

17. Трудное приспособление к новой обстановке.
18. Обладание выдержкой.
19. Постепенное схождение с новыми людьми.

### **МЕЛАНХОЛИК**

1. Стеснительность и застенчивость.
2. Растерянность в новой обстановке.
3. Затруднительность в установлении контактов с незнакомыми людьми.
4. Неверие в свои силы.
5. Легкое перенесение одиночества.
6. Чувство подавленности и растерянности при неудачах.
7. Склонность уходить в себя.
8. Быстрая утомляемость.
9. Обладание тихой речью, иногда снижающейся до шепота.
10. Невольное приспособление к характеру собеседника.
11. Впечатлительность до слезливости.
12. Чрезвычайная восприимчивость к одобрению и порицанию.
13. Предъявление высоких требований к себе и окружающим.
14. Склонность к подозрительности, мнительности.
15. Чувствительность и легкая ранимость.
16. Чрезмерная обидчивость.
17. Скрытность и необщительность, нежелание делиться своими мыслями.
18. Малоактивность и робость.
19. Безропотность и покорность.
20. Стремление вызвать сочувствие и помощь окружающих.

### **Обработка результатов**

1. Подсчитать количество плюсов по каждой карточке отдельно.
2. Вычислить процент положительных ответов по каждому типу темперамента:

$X = (A_x : A) \times 100$ ;  $C = (A_c : A) \times 100$ ;  $\Phi = (A_\phi : A) \times 100$ ;  $M = (A_m : A) \times 100$ ,  
 где X, C,  $\Phi$ , M – типы темперамента;  $A_x$ ,  $A_c$ ,  $A_\phi$ ,  $A_m$  – число положительных ответов по карточкам; A – общее число положительных ответов по 4 карточкам. В конечном виде «формула темперамента» может приобрести, например, такой вид:

$$T = 38,7\%X + 30,9\%C + 23\%\Phi + 6,4\%M.$$

Это значит, что данный темперамент на 38,7% – холерический, на 30,9% сангвинический, на 23% – флегматический и на 6,4% – меланхолический.

Если число положительных ответов по какому-либо типу темперамента составляет 40 % и выше, значит, данный тип темперамента является доминирующим.

### **Методика дыхательной гимнастики А. Стрельниковой**

Новичкам, которые только знакомятся с методом Стрельниковой, необходимо узнать основные правила:

1. В первую очередь необходимо научиться активному и шумному вдоху. В это время крылья носа прижимаются к перегородке (непроизвольно). Энергичный вдох должен быть напоминать хлопок в ладоши.

2. По мнению тех, кто уже освоил данную технику, совсем не сложна методика Стрельниковой. Упражнения короткого дыхания предполагают плавный, естественный выдох. Остатки воздуха выводятся через рот. Выдох должен быть безо всяких усилий. Желание выдохнуть активно может вызвать не только сбой дыхательного ритма, но и привести к гипервентиляции легких.

3. Упражнения, которые направлены на восстановление правильного дыхания, следует выполнять на счет. В этом случае правильно выполняются все элементы данной техники, и это поможет вам (особенно в начале занятий) исключить сбой в ритме.

4. Движение и вдох – это единый элемент дыхательной гимнастики. Их требуется выполнять одновременно. Нельзя этого делать поочередно. В данном случае совсем не важно, стоит пациент, лежит или сидит. Во многом это зависит от тяжести заболевания.

5. Количество любых упражнений должно быть кратным 4. Это музыкальный размер, который легко поможет подсчитывать нагрузку. На четвертый день – число упражнений увеличивается до 16, а затем – до 24 и 32. Ритм, который составлен из нечетных значений (к примеру, 3, 5), по мнению последователей этой гимнастики, требует навыков и физической выносливости.



Между сериями упражнений допускается пауза для отдыха не более десяти секунд. В этом случае занятие выглядит таким образом:

- первые два дня: 24 подхода по 4 вдоха (паузы по 10 секунд);
- следующие два дня: 12 подходов по 8 вдохов (паузы те же);
- пятый и шестой день: 6 повторов по 16 вдохов (паузы десять секунд);
- с седьмого дня: 3 подхода по 32 вдоха (паузы сохраняются).

Кроме ритма, необходимо сохранять хорошее настроение и бодрость духа, выполняя упражнения. Так вы достигнете большего эффекта в оздоровлении организма.

Это очень эффективная гимнастика дыхания. Стрельникова упражнения разрабатывала с расчетом, что они будут выполняться регулярно. Пропуски в занятиях не допускаются. Через 30 дней занятий паузы для отдыха следует плавно сокращать до 5, а затем и до 3 секунд при условии, что самочувствие будет хорошим.

Вас не должна беспокоить легкая усталость или головокружение. Это может быть вызвано временным перенасыщением мозга кислородом.

### **Основные упражнения**

Все упражнения комплекса Стрельниковой в начале занятий выполнять не надо. Даже базовые 12 эпизодов вначале следует разделить. Освойте первые три упражнения, только после этого ежедневно добавляйте по одному, пока не освоите весь комплекс.

#### **1. «Ладочки»**

Совсем простое упражнение на дыхание. Стрельникова разработала его так, чтобы выполнять его могли и совсем маленькие дети. Поверните от себя раскрытые ладони. Локти в согнутом состоянии направлены вертикально вниз. Делаем шумные, мощные вдохи, резко сжимая в это время ладони в кулаки. Упражнение повторить 4 раза, медленно выдыхая. После четырех повторов сделайте на 4 секунды паузу.

## **2. «Погончики»**

Ноги на ширине плеч. Расслабьте плечи, голову поднимите. Руки сожмите в кулаки на уровне талии. Вместе со вдохом резко выбросьте руки вниз, разожмите кулаки и разведите пальцы. Мышцы плеч, предплечий («погоны»), а также кисти рук в это время должны испытать небольшое напряжение. Начальную серию составляют 8 вдохов-выдохов (3 секунды пауза). Количество серий – 12.

## **3. «Насос»**

Плечи опущены, руки вдоль туловища. Наклонитесь (медленно), представив, что в ваших руках насос, шумно и резко вдохните. Затем выдохните медленно. Упражнение повторяется 12 раз. Пауза – 3 секунды.

### **Усложняем занятия**

Освоив основные упражнения, можно преступать к изучению остального комплекса, добавляя каждый день что-то новое в свои тренировки.

## **5. «Кошка»**

Ноги поставьте немного уже ширины плеч. Плечи расслаблены, руки опустите по бокам туловища. Сделав резкий вдох, неглубоко присядьте. Корпус поверните вправо. Одновременно согните руки в локтях, ладони сожмите в кулаки. Медленный выдох, и можно возвратиться в исходное положение. После этого упражнение повторяется в левую сторону. 12 подходов по 8 упражнений в обе стороны.

## **6. «Обними плечи»**

Продолжаем изучать дыхание по Стрельниковой. Упражнения при астме обязательно включают в себя эту серию. Согните руки в локтях, подняв их на уровень плеч таким образом, чтобы левая кисть находилась над правым локтем и, соответственно, правая кисть – над левым локтем. Вместе с резким вдохом обнимите себя, не меняя рук и не скрещивая их. Одна кисть обнимет плечо, вторая окажется в подмышечной впадине.

Возвращаемся в исходное положение с медленным выдохом. Серия насчитывает 8 движений-вдохов, подходов – 12.

### **7. «Повороты головы»**

Еще одно упражнение, эффективное при астме. Выполняйте попеременные повороты головы влево-вправо – без задержек, сопровождая движения резкими вдохами. Выдох происходит через приоткрытый рот произвольно. 12 подходов по 8 движений (перерыв 4 секунды).

### **8. «Большой маятник»**

Данное упражнение включает в себя два предыдущих. Вначале выполняем движения из «Насоса», после этого, не делая перерыва, выполняем упражнение «Обними плечи». Упражнение состоит из 12 подходов по 8 движений.

### **9. «Ушки»**

Начинаем покачивать головой: вправо – достаем до правого плеча, влево – до левого. При каждом движении шумный резкий вдох. Плечи поднимать не следует, корпус и шея расслаблены. Упражнения, входящие в базовый цикл: «Перекаты», «Шаги», «Маятник головой», можно выполнять только после хорошего освоения первых 8 упражнений. Этот комплекс показан, как эффективный метод лечения и профилактики (при отсутствии противопоказаний) большинству людей. Даже беременным женщинам показана дыхательная гимнастика Стрельниковой. Упражнения для детей, как и для беременных, должны проводиться под наблюдением врача. Для профилактики заболеваний занятия проводят по утрам или по вечерам. После напряженного дня они помогут избавиться от усталости.

**Методика диагностики степени готовности к риску Шуберта**

*Инструкция:* Оцените степень своей готовности совершить действия, о которых Вас спрашивают. При ответе на каждый из 25 вопросов поставьте соответствующий балл по следующей схеме:

- 2 балла – полностью согласен, полное «да»;
  - 1 балл – больше «да», чем «нет»;
  - 0 баллов – ни «да», ни «нет», нечто среднее;
  - -1 балл – больше «нет», чем «да»;
  - -2 балла – полное «нет».
1. Превысили бы Вы установленную скорость, чтобы быстрее оказать необходимую медицинскую помощь больному человеку?
  2. Согласились бы Вы ради хорошего заработка участвовать в опасной и длительной экспедиции?
  3. Стали бы Вы на пути убегающего опасного преступника?
  4. Могли бы Вы ехать на подножке товарного вагона при скорости более 100 км/ч?
  5. Можете ли Вы на другой день после бессонной ночи нормально работать?
  6. Стали бы Вы первым переходить холодную реку?
  7. Одолжили бы Вы другу большую сумму денег, будучи не совсем уверенным, что он сможет Вам вернуть ее?
  8. Вошли бы Вы вместе с укротителем в клетку со львами при его заверении, что это безопасно?
  9. Могли бы Вы под руководством опытного наставника залезть на высокую фабричную трубу?
  10. Могли бы Вы без тренировки взяться за управление парусной лодкой?

11. Рискнули бы Вы схватить за уздечку бегущую лошадь?
12. Могли бы Вы, выпив пару литров пива, ехать на велосипеде?
13. Могли бы Вы совершить прыжок с парашютом?
14. Могли бы Вы при необходимости проехать без билета от Петербурга до Мурманска?
15. Могли бы Вы отправиться в далекую поездку на автомобиле, если бы за рулем должен был сидеть Ваш знакомый, совсем недавно побывавший в тяжелом дорожном происшествии?
16. Могли бы Вы прыгнуть с 10-метровой высоты на тент пожарной команды?
17. Могли бы Вы, чтобы избавиться от затяжной болезни с постельным режимом, пойти на опасную для жизни операцию?
18. Могли бы Вы спрыгнуть с подножки вагона при скорости движения 60 км/ч?
19. Могли бы Вы в виде исключения вместе с шестью другими людьми подняться на лифте, рассчитанном только на 5 человек?
20. Могли бы Вы за большое денежное вознаграждение перейти с завязанными глазами оживленный уличный перекресток?
21. Взялись бы Вы за опасную для жизни работу, если бы за нее хорошо платили?
22. Могли бы Вы после 10 рюмок водки вычислять проценты?
23. Могли бы Вы по указанию Вашего начальника взяться за высоковольтный провод, если бы он заверил Вас, что провод обесточен?
24. Могли бы Вы после некоторых предварительных объяснений управлять вертолетом?
25. Могли бы Вы, имея билеты, но без денег и продуктов, доехать из Москвы до Хабаровска?

**Ключ:**

После ответа на все вопросы подсчитайте общую сумму баллов в соответствии с инструкцией. Положительные ответы на вопросы

свидетельствуют о склонности к риску в условиях опасности. Значения теста от -50 до +50 баллов.

Меньше -30 баллов : слишком осторожны;

От -10 до +10 баллов: средние значения;

Свыше +20 баллов: склонны к риску.

### Тест Т. Эйлера «Мотивация к успеху»

Тест на оценку силы мотивации к достижению цели, к успеху, предложен Т. Элесом.

**Инструкция:** Вам предлагается 41 утверждение. Каждое из них подтвердите ответом «да» в случае согласия или «нет», если вы его не разделяете.

1. Когда имеется выбор между двумя вариантами, то его лучше сделать быстрее, чем отложить на определенное время.
2. Я легко раздражаюсь, когда замечаю, что не могу полностью выполнить задание.
3. Когда я работаю, это выглядит так, будто я все ставлю на карту.
4. Когда возникает проблемная ситуация, я чаще всего принимаю решение одним из последних.
5. Когда у меня два дня подряд нет дела, я теряю покой.
6. В некоторые дни мои успехи ниже средних.
7. По отношению к себе я более строг, чем по отношению к другим.
8. Я более доброжелателен, чем другие.
9. Когда я отказываюсь от трудного задания, я потом сурово осуждаю себя, так как знаю, что в нем я добился бы успеха.
10. В процессе работы я нуждаюсь в небольших паузах для отдыха.
11. Усердие – это не основная моя черта.
12. Мои достижения в труде не всегда одинаковы.
13. Меня больше привлекает другая работа, чем та, которой я занят.
14. Признание стимулирует меня сильнее, чем похвала.

15. Я знаю, что мои коллеги считают меня дельным человеком.
16. Препятствия делают мои решения более твердыми.
17. У меня легко вызвать честолюбие.
18. Когда я работаю без вдохновения, это обычно заметно.
19. При выполнении работы я не рассчитываю на помощь других.
20. Иногда я откладываю то, что должен был сделать сейчас.
21. Нужно полагаться только на самого себя.
22. В жизни мало вещей более важных, чем деньги.
23. Всегда, когда мне предстоит выполнить важное задание, я ни о чем другом не думаю.
24. Я менее честолюбив, чем многие другие.
25. В конце отпуска я обычно радуюсь, что скоро выйду на работу.
26. Когда я расположен к работе, я делаю ее лучше и квалифицированнее, чем другие.
27. Мне проще и легче общаться с людьми, которые могут упорно работать.
28. Когда у меня нет дел, я чувствую, что мне не по себе.
29. Мне приходится выполнять ответственную работу чаще, чем другим.
30. Когда мне приходится принимать решение, я стараюсь делать это как можно лучше.
31. Мои друзья иногда считают меня ленивым.
32. Мои успехи в какой-то мере зависят от моих коллег.
33. Бессмысленно противодействовать воле руководителя.
34. Иногда не знаешь, какую работу придется выполнять.
35. Когда что-то не ладится, я нетерпелив.
36. Я обычно обращаю мало внимания на свои достижения.
37. Когда я работаю вместе с другими, моя работа дает большие результаты, чем работа других.
38. Много, за что я берусь, я не довожу до конца.



39. Я завидую людям, которые не загружены работой.
40. Я не завидую тем, кто стремится к власти и положению.
41. Когда я уверен, что стою на правильном пути, то для доказательства своей правоты я иду вплоть до крайних мер.

### **Обработка и интерпретация результатов**

Используя ключ, подсчитайте количество баллов.

Вы получаете по 1 баллу за ответ «да» на вопросы: 2, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 14, 15, 16, 17, 21, 22, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 32, 37, 41 и за ответ «нет» на вопросы: 6, 13, 18, 20, 24, 31, 36, 38, 39.

Ответы на вопросы 1, 11, 12, 19, 23, 33, 34, 35, 40 не учитываются.

Подсчитайте сумму набранных баллов. Оцените свой результат:

1-10 баллов – низкая мотивация к успеху

11-16 – средний уровень мотивации

17-20 – умеренно высокий уровень мотивации

Свыше 21 балла – слишком высокий уровень мотивации к успеху.